****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа составлена на основе авторской программы общего образования по физической культуре*.*  Соответствует примерной государственной программе по физической культуре и Федеральному образовательному стандарту среднего (полного) общего образования по физической культуре. Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич.

Программа создана на основе курса обучения игре в волейбол. В ней сделан акцент на игре, чтобы привлечь интерес школьников к спорту. Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Спортивные игры, особенно волейбол, предоставляют уникальные возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания детей: развития познавательных процессов, выработки воли и характера, воспитания чувства коллективизма. Урок физической культуры является основной и ведущей формой физического воспитания в школе. Главными требованиями к его проведению являются: прикладная направленность, систематическое и комплексное воспитание двигательных качеств, формирование необходимых навыков в избранном виде спорта (в данном случае в волейболе ) достижение закаливающего эффекта (проведение занятий на открытом воздухе), раздельное обучение юношей и девушек, воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями, индивидуальный подход к учащимся.Предусматривается систематическая контрольная проверка уровня физической подготовленности школьников – как специальной, так и общей – с применением методики тестирования. Тестирование осуществляется в начале учебного года в форме вступительного и в конце года – в форме выпускного экзамена по физической подготовке.Волейбол - спортивная командная игра, где каждый игрок действует с учетом действий своего партнера.

**Направленность программы –** физкультурно – спортивная.

***Новизна программы*** заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

**Актуальность программы** заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкойа также благотворно воздействует на все системы детского организма, Занятия волейболом развивают скоростно-силовые качества, выносливость, координацию, ориентирование в пространстве. При занятиях волейболом проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, воспитывается чувство ответственности, коллективизма. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

**Педагогическая целесообразность программы заключается в** развитии и укреплении здоровья, воспитания моральных и волевых качеств, и в то же время в использовании как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга

**Цель:**игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Задачи:**

1. ***Образовательные задачи***

***-***обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в волейбол;

-обучить школьников безопасному поведению в быту, на занятиях, при посещении массовых мероприятий.

-освоение процесса игры в соответствии с правилами волейбола;

- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории спортивных игр,

 2. ***Развивающие задачи.***

-развивать внимание, воображение воспитанников

-формировать у школьников двигательные умения и навыки, необходимые для занятий спортивными играми.

 3. ***Воспитательные задачи.***

- содействовать становлению и развитию у учащихся потребности в отношении к собственному здоровью.

-воспитывать у учащихся дисциплинированность, решительность, чувство коллективизма, развивать лидерские качества и честность.

-укрепление здоровья и закаливание организма; привитие интереса к систематическим занятиям спортом;

**Отличительной особенностью данной программы** является то, что программа предоставляет возможность учащимся, заниматься волейболом, и сохранять интерес к игре, продолжить обучение на этапе, соответствующему его уровню подготовки.Выделяют общую и специальную физическую подготовку.

**Общая физическая подготовка** предусматривает всестороннее развитие физических способностей, **специальная** – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для баскетболистов, волейболистов.

**Цель специальной физической подготовки** – достичь выполнения сложных приёмов владения мячом, повысить уровень его морально-волевых качеств. В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определённых физических качеств. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований, использовать футбольные мячи.

Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются одновременно и физические способности занимающихся. Формирование навыков в технике владения мячом – одна из задач всесторонней подготовки игрока. На всех этапах занятий идёт непрерывный процесс обучения технике и совершенствования её.

Обучение технике игры является наиболее сложным и трудоёмким процессом, поэтому на него отводится программой большая часть времени. Важно довести до сознания каждого кружковца, что для овладения техникой игры требуется большая настойчивость, прилежание и трудолюбие.

Для эффективности обучения техническим приёмам игры необходимо широко использовать учебное оборудование: отражающие стенки, стойки для обводки, переносные мишени, подвесные мячи, переносные ворота.

Руководитель кружка должен следить за развитием у занимающихся физических качеств, а также за уровнем их технической подготовки.

В реализации данной программы участвуют дети в возрасте 15-16 лет.

**Сроки реализации программы:**

Программа рассчитана на 1года обучения 102 часов ( 3 занятия в неделю) вторник - 158 минут, среда 110 минут, пятница 48 минут.

***Ожидаемый результат***

В конце изучения программы занимающиеся получат необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знания правил игры, навыки простейшего судейства, должны владеть понятием «техника игры, тактика игры», владеть основными техническими приемами. Применять полученные знания в игре. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

***Методы и формы обучения***

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Словесные методы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этого используются учителем: - объяснение;

 - рассказ;

 - замечание;

 - команды;

 - указания.

**Наглядные методы:** применяют в виде показа упражнения, наглядных пособий, презентаций.

**Практические методы:** - метод упражнений;

 - игровой;

 - соревновательный;

 - круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;

- по частям.

**Формы обучения:** индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

***Требования к уровню подготовки учащихся:***

**В результате изучения курса физической культуры учащиеся должны**

**Знать:**

• основы истории развития физической культуры в России (в СССР);

• особенности развития избранного вида спорта;

• индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

• способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

• правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Уметь:**

• технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спорта;

• проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;

• контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;

• управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

• соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях , оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

• пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

***Двигательные умения, навыки и способности:***

 ***Физическая подготовленность:*** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей;

***Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:*** самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

***Способы спортивной деятельности:*** должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

***Правила поведения на занятиях:*** соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность.

***Условия реализации программы***

Для успешной реализации программы необходим спортивный зал, спортивное оборудование и инвентарь (волейбольные мячи, сетка, стойки и т.д.).

Учащиеся приходят на занятия в спортивной форме (майка, шорты) и спортивной обуви (обувь не должна скользить по полу, плотно прилегать к ноге, шнурки должны быть хорошо завязаны и не торчать из кроссовок).

***Оборудование и инвентарь***

1. волейбольные сетки
2. Гимнастическая стенка
3. Гимнастические скамейки
4. Гимнастические маты
5. Скакалки
6. Мячи набивные различной массы
7. Гантели различной массы
8. Мячи волейбольные

Тестирование уровня технической подготовленности проводится по контрольным упражнениям, представленным в учебном пособии для тренеров Ю.Д. Железняк «Юный волейболист» (Москва Физкультура и спорт 1988). Тестирование уровня физической подготовленности занимающихсяпроводится по региональным тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением занимающимся.

Содержание разделов теоретической, технической, тактической, физической подготовки представлено без распределения по  классам . Учитель должен самостоятельно, исходя из степени готовности занимающихся, распределить учебный материал. Более того,  программа  рекомендует базовый уровень содержания учебного материала. Это содержание может быть расширено по усмотрению учителя.

 **Содержание разделов программы**

**Теоретическая подготовка**

1. Развитие волейбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка волейболиста.
4. Техническая подготовка волейболиста.
5. Тактическая подготовка волейболиста.
6. Психологическая подготовка волейболиста.
7. Соревновательная деятельность волейболиста.
8. Организация и проведение соревнований по волейболу.
9. Правила судейства соревнований по волейболу.
10. Место занятий, оборудование и инвентарь для занятий волейболом.

**Физическая подготовка**

**1. Общая физическая подготовка.**

1.1. Общеразвивающие упражнения в парах, с предметами (набивными мячами, гимнастической палкой, обручем, мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладине, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
1.2. Подвижные игры.
1.3. Эстафеты.
1.4. Полосы препятствий.
1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

**2. Специальная физическая подготовка.**

2.1. Упражнения для развития быстроты движений волейболиста.
2.2. Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста.
2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств волейболиста.
2.4. Упражнения для развития ловкости волейболиста.

**Техническая подготовка**

**1. Упражнения без мяча.**

1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на две ноги.
1.2. Передвижение пригибными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью;в одном и в разных направлениях.

1.3. Передвижение правым – левым боком приставными шагами.
1.4. Передвижение в стойке волейболиста.
1.5. Остановка скачком после ускорения.
1.6. Имитация стоек волейболиста.
1.7. Имитация переходов (смены зон) в волейболе.

**2. Передача и приём мяча.**

2.1. Передача двумя руками сверху.

2.2. Передача одной рукой сверху.
2.3. Передача двумя руками снизу.
2.4. Приём в падении вперёд.
2.5. Приём в падении.
2.6. Приём одной рукой в падении.
2.7. Приём в падении в сторону.
2.8. Возврат мяча.
2.9. Приём удара «в игрока».

**3. Подачи мяча.**

3.1. Нижняя прямая подача.
3.2. Нижняя боковая подача.
3.3. Верхняя прямая подача.
3.4. Верхняя боковая подача.
3.5. Верхняя прямая подача в прыжке с разбега.

**4. Нападающий удар и блокирование.**

4.1. Прямой нападающий удар.
4.2. Боковой нападающий удар.

4.3. Одиночный блок.

4.4. Двойной блок.

4.5. Тройной блок.

**Тактическая подготовка**

1. Индивидуальная тактика подач.
2. Индивидуальная тактика передач мяча.
3. Индивидуальная тактика применения нападающего удара.
4. Индивидуальная тактика приёма мяча.
6. Индивидуальная тактика блока.
7. Групповые тактические действия в нападении.
8. Групповые тактические действия в защите.

**Контрольные тесты (требования к учащимся)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №**п/п** | **Тесты** | **Класс** | **Оценка** |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| **м** | **д** | **м** | **д** | **м** | **д** |
| 1 | Вторая передача на точность, стоя лицом по направлению | 9-й | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 |
| 10-й | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 |
| 11-й | 7 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 |
| 2 | Передачи у стены, стоя и сидя (чередование) | 9-й | 5 | 3 | 4 | 2 | 3 | 1 |
| 10-й | 6 | 4 | 5 | 3 | 4 | 2 |
| 11-й | 7 | 5 | 6 | 4 | 5 | 3 |
| 3 | Подачи на точность в пределы площадки | 9-й | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 |
| 10-й | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 |
| 11-й | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 |
| 4 | Прямой нападающие удары на точность. | 9-й | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 |
| 10-й | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 |
| 11-й | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 |
| 5 | Приём подачи и первая передача из зон 1,6 и 5 в зону 3 | 9-й | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 |
| 10-й | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 |
| 11-й | 7 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 |
| 6 | Блокирование одиночное и групповое | 9-й | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 |
| 10-й | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 |
| 11-й | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 |
| 7 | Челночный бег 6x10 м (с) | 9-й | 10,5 | 11,7 | 11,0 | 12,2 | 11,5 | 12,7 |
| 10-й | 10,2 | 11,5 | 10,7 | 12,0 | 11,2 | 12,5 |
| 11-й | 10,0 | 11,3 | 10,5 | 11,8 | 11,0 | 12,3 |
| 9-й | 9,8 | 11,0 | 10,3 | 11,5 | 10,8 | 12,0 |
| 10-й | 9,4 | 10,5 | 9,9 | 11,0 | 10.4 | 11,5 |
| 8 | Прыжок вверх толчком обеими ногами с места (см) | 9-й | 60 | 46 | 50 | 35 | 45 | 30 |
| 10-й | 65 | 50 | 55 | 39 | 50 | 34 |
| 11-й | 70 | 52 | 60 | 41 | 55 | 36 |
| 9 | Прыжок вверх толчком обеими ногами с разбега (см) | 9-й | 66 | 52 | 56 | 48 | 52 | 42 |
| 10-й | 72 | 56 | 62 | 52 | 56 | 46 |
| 11-й | 78 | 58 | 68 | 54 | 62 | 48 |
| 10 | Метание набивного мяча из-за головы двумя руками сидя (м) | 9-й | 7,2 | 6,0 | 6,2 | 5,0 | 5,2 | 4,0 |
| 10-й | 8,0 | 6,4 | 7,0 | 5,4 | 6,0 | 4,4 |
| 11-й | 9,0 | 6,8 | 8,0 | 5,8 | 7,0 | 4,8 |

 **КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание материала | Количество часов |
| Теоретические занятия | Практические занятия | Всего  |
| 1. | Повторный инструктаж по охране труда на рабочем месте. Передача мяча двумя руками сверху. Нижняя прямая подача. Двусторонняя игра. | 15мин | 143мин | 158 |
| 2. |  ОФП. Передача мяча двумя руками сверху.Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Двусторонняя игра. | 15мин | 95мин | 110 |
| 3. | Передача двумя руками сверху.Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Двусторонняя игра. | 8мин | 40мин | 48 |
| 4. | Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Двусторонняя игра. | 15мин | 143мин | 158 |
| 5. | ОФП. Передача мяча одной рукой сверху. Нижняя прямая подача. Двусторонняя игра. | 15мин | 95мин | 110 |
| 6. | Передача мяча одной рукой сверху. Нижняя прямая подача. Двусторонняя игра. | 8мин | 40мин | 48 |
| 7. | Передача мяча двумя руками снизу. Двусторонняя игра. | 15мин | 143мин | 158 |
| 8. | ОФП. Передача мяча двумя руками снизу. Двусторонняя игра. | 15мин | 95мин | 110 |
| 9. | Передвижение в стойке волейболиста. Передача мяча двумя руками снизу. Двусторонняя игра. | 8мин | 40мин | 48 |
| 10. | Передвижение в стойке волейболиста. Приемы в нападении. Одиночный блок. Двусторонняя игра. | 15мин | 143мин | 158 |
| 11. | ОФП. Приемы в нападении. Верхняя прямая подача. Одиночный блок. Двусторонняя игра. | 15мин | 95мин | 110 |
| 12. | Приемы в нападении. Верхняя прямая подача. Одиночный блок. Двусторонняя игра. | 8мин | 40мин | 48 |
| 13. | Приемы в нападении. Одиночный блок. Двусторонняя игра. | 15мин | 143мин | 158 |
| 14. | ОФП. Приемы в падении. Двойной блок. Двусторонняя игра. | 15мин | 95мин | 110 |
| 15. |  Приемы в падении. Верхняя боковая подача. Двойной блок. Двусторонняя игра. | 8мин | 40мин | 48 |
| 16. | Приемы в падении. Двойной блок. Двусторонняя игра. | 15мин | 143мин | 158 |
| 17. | Приемы в падении. Двойной блок.Двусторонняя игра. | 15мин | 95мин | 110 |
| 18. | Двусторонняя игра. | 8мин | 40мин | 48 |
| 19. | Прием одной рукой в падении. Верхняя прямая подача в прыжке с разбега. Двусторонняя игра. | 15мин | 143мин | 158 |
| 20. | Прием одной рукой в падении. Верхняя прямая подача в прыжке с разбега. Двусторонняя игра. | 15мин | 95мин | 110 |
| 21. |  Прием одной рукой в падении. Верхняя прямая подача в прыжке с разбега. Двусторонняя игра. | 8мин | 40мин | 48 |
| 22. | Прием одной рукой в падении. Верхняя прямая подача в прыжке с разбега. Двусторонняя игра. | 15мин | 143мин | 158 |
| 23. | Прием одной рукой в падении. Верхняя прямая подача в прыжке с разбега. Двусторонняя игра. | 15мин | 95мин | 110 |
| 24. | Передача мяча двумя руками сверху.Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Двусторонняя игра. | 8мин | 40мин | 48 |
| 25. | Передача мяча двумя руками сверху.Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Двусторонняя игра. | 15мин | 143мин | 158 |
| 26. | Передача мяча двумя руками сверху.Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Двусторонняя игра. | 15мин | 95мин | 110 |
| 27. | Передвижение приставными шагами правым (левым) боком с разной скоростью. Передача двумя руками сверху.Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Двусторонняя игра. | 8мин | 40мин | 48 |
| 28. | Передвижение приставными шагами правым (левым) боком с разной скоростью, Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Двусторонняя игра. | 15мин | 143мин | 158 |
| 29. | Нижняя прямая подача. Боковой нападающий удар. Двусторонняя игра. | 15мин | 95мин | 110 |
| 30. | Нижняя прямая подача. Двусторонняя игра. | 8мин | 40мин | 48 |
| 31. | Контрольные тесты. | 15мин | 143мин | 158 |
| 32. | Двусторонняя игра. | 15мин | 95мин | 110 |
| 33. | Передача мяча двумя руками снизу. Нижняя боковая подача. Боковой нападающий удар. Двусторонняя игра. | 8мин | 40мин | 48 |
| 34. | Передача мяча двумя руками снизу. Нижняя боковая подача. Двусторонняя игра. | 15мин | 143мин | 158 |
| 35. | Передача мяча двумя руками снизу. Боковой нападающий удар. Двусторонняя игра. | 15мин | 95мин | 110 |
| 36. | Нижняя боковая подача. Одиночный блок. Двусторонняя игра. | 8мин | 40мин | 48 |
| 37. | Прием в нападении вперед. Верхняя прямая подача. Одиночный блок.. Двусторонняя игра. | 15мин | 143мин | 158 |
| 38. | Прием в нападении вперед. Верхняя прямая подача. Одиночный блок. Двусторонняя игра. | 15мин | 95мин | 110 |
| 39. | Прием в нападении вперед. Верхняя прямая подача. Одиночный блок. Двусторонняя игра. | 8мин | 40мин | 48 |
| 40. | Имитация стоек волейболиста. Прием в падении. Двойной блок. Двусторонняя игра. | 15мин | 143мин | 158 |
| 41. | Прием в падении. Двойной блок. Двусторонняя игра. | 15мин | 95мин | 110 |
| 42. | Прием в падении. Двойной блок. Двусторонняя игра. | 8мин | 40мин | 48 |
| 43. | Прием в падении. Двойной блок. Двусторонняя игра. | 15мин | 143мин | 158 |
| 44. | Прием одной рукой в падении. Верхняя прямая подача в прыжке с разбега. Двусторонняя игра. | 15мин | 95мин | 110 |
| 45. | Прием одной рукой в падении. Верхняя прямая подача в прыжке с разбега. Двусторонняя игра. | 8мин | 40мин | 48 |
| 46. |  Прием одной рукой в падении. Верхняя прямая подача в прыжке с разбега. Двусторонняя игра. | 15мин | 143мин | 158 |
| 47. |  Прием одной рукой в падении. Верхняя прямая подача в прыжке с разбега. Двусторонняя игра. | 15мин | 95мин | 110 |
| 48. | Прием одной рукой в падении. Верхняя прямая подача в прыжке с разбега. Двусторонняя игра. | 8мин | 40мин | 48 |
| 49. | Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на две ноги. Передача мяча двумя руками сверху.Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. ТП. ФП. Двусторонняя игра. | 15мин | 143мин | 158 |
| 50. | Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на две ноги. Передача мяча двумя руками сверху.Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Двусторонняя игра. | 15мин | 95мин | 110 |
| 51. | Передача мяча двумя руками сверху.Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Двусторонняя игра. | 8мин | 40мин | 48 |
| 52. | Двусторонняя игра. | 15мин | 143мин | 158 |
| 53. | Передача двумя руками сверху. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Двусторонняя игра. | 15мин | 95мин | 110 |
| 54. | Передача мяча одной рукой сверху, Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Двусторонняя игра. | 8мин | 40мин | 48 |
| 55. | Передача мяча одной рукой сверху. Нижняя прямая подача. Двусторонняя игра. | 15мин | 143мин | 158 |
| 56. | Передача мяча одной рукой сверху. Нижняя прямая подача. Двусторонняя игра. | 15мин | 95мин | 110 |
| 57. | Передача мяча двумя руками снизу. Нижняя боковая подача. Двусторонняя игра. | 8мин | 40мин | 48 |
| 58. | Передача мяча двумя руками снизу. Нижняя боковая подача. Двусторонняя игра. | 15мин | 90мин | 105 |
| 59. | Передвижение в стойке волейболиста. Передача мяча двумя руками снизу. Двусторонняя игра. | 15мин | 143мин | 158 |
| 60. | Передвижение в стойке волейболиста. Одиночный блок.. Двусторонняя игра. | 15мин | 95мин | 110 |
| 61. | Верхняя прямая подача. Одиночный блок.. Двусторонняя игра. | 8мин | 40мин | 48 |
| 62. | Верхняя прямая подача. Одиночный блок. Двусторонняя игра. | 15мин | 143мин | 158 |
| 63. | Верхняя прямая подача. Одиночный блок..Двусторонняя игра. | 15мин | 95мин | 110 |
| 64. |  Верхняя прямая подача. Одиночный блок..Двусторонняя игра. | 8мин | 40мин | 48 |
| 65. | Верхняя прямая подача. Одиночный блок. Двусторонняя игра. | 15мин | 143мин | 158 |
| 66. | Верхняя прямая подача. Одиночный блок..Двусторонняя игра. | 15мин | 95мин | 110 |
| 67. | Имитация стоек волейболиста. Прием в падении. Двойной блок. Двусторонняя игра | 8мин | 40мин | 48 |
| 68. | Имитация стоек волейболиста. Прием в падении. Двойной блок. Двусторонняя игра. | 15мин | 143мин | 158 |
| 69 | Прием в падении. Двойной блок. Двусторонняя игра | 15мин | 95мин | 110 |
| 70 | Прием в падении. Двойной блок. Двусторонняя игра. | 8мин | 40мин | 48 |
| 71 | Контрольные тесты. | 15мин | 143мин | 158 |
| 72 | Двусторонняя игра. | 15мин | 95мин | 110 |
| 73 | Передача мяча двумя руками сверху. Нижняя прямая подача. Двусторонняя игра. | 8мин | 40мин | 48 |
| 74 |  ОФП. Передача мяча двумя руками сверху. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Двусторонняя игра. | 15мин | 143мин | 158 |
| 75 | Передача двумя руками сверху. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Двусторонняя игра. | 15мин | 95мин | 110 |
| 76 | Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Двусторонняя игра. | 8мин | 40мин | 48 |
| 77 | ОФП. Передача мяча одной рукой сверху. Нижняя прямая подача. Двусторонняя игра. | 15мин | 143мин | 158 |
| 78 | Передача мяча одной рукой сверху. Нижняя прямая подача. Двусторонняя игра. | 15мин | 95мин | 110 |
| 79 | Передача мяча двумя руками снизу. Двусторонняя игра. | 8мин | 40мин | 48 |
| 80 | ОФП. Передача мяча двумя руками снизу. Двусторонняя игра. | 15мин | 143мин | 158 |
| 81 | Передвижение в стойке волейболиста. Передача мяча двумя руками снизу. Двусторонняя игра. | 15мин | 95мин | 110 |
| 82 | Передвижение в стойке волейболиста. Приемы в нападении. Одиночный блок. Двусторонняя игра. | 8мин | 40мин | 48 |
| 83 | ОФП. Приемы в нападении. Верхняя прямая подача. Одиночный блок. Двусторонняя игра. | 15мин | 143мин | 158 |
| 84 | Приемы в нападении. Верхняя прямая подача. Одиночный блок. Двусторонняя игра. | 15мин | 95мин | 110 |
| 85 | Приемы в нападении. Одиночный блок. Двусторонняя игра. | 8мин | 40мин | 48 |
| 86 | ОФП. Приемы в падении. Двойной блок. Двусторонняя игра. | 15мин | 143мин | 158 |
| 87 |  Приемы в падении. Верхняя боковая подача. Двойной блок. Двусторонняя игра. | 15мин | 95мин | 110 |
| 88 | Приемы в падении. Двойной блок. Двусторонняя игра. | 8мин | 40мин | 48 |
| 89 | Приемы в падении. Двойной блок. Двусторонняя игра. | 15мин | 143мин | 158 |
| 90 | Двусторонняя игра. | 15мин | 95мин | 110 |
| 91 | Прием одной рукой в падении. Верхняя прямая подача в прыжке с разбега. Двусторонняя игра. | 8мин | 40мин | 48 |
| 92 | Прием одной рукой в падении. Верхняя прямая подача в прыжке с разбега. Двусторонняя игра. | 15мин | 143мин | 158 |
| 93 |  Прием одной рукой в падении. Верхняя прямая подача в прыжке с разбега. Двусторонняя игра. | 15мин | 95мин | 110 |
| 94 | Прием одной рукой в падении. Верхняя прямая подача в прыжке с разбега. Двусторонняя игра. | 8мин | 40мин | 48 |
| 95 | Прием одной рукой в падении. Верхняя прямая подача в прыжке с разбега. Двусторонняя игра. | 15мин | 143мин | 158 |
| 96 | Передача мяча двумя руками сверху. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Двусторонняя игра. | 15мин | 95мин | 110 |
| 97 | Передача мяча двумя руками сверху. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Двусторонняя игра. | 8мин | 40мин | 48 |
| 98 | Передача мяча двумя руками сверху. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Двусторонняя игра. | 15мин | 143мин | 158 |
| 99 | Передвижение приставными шагами правым (левым) боком с разной скоростью. Передача двумя руками сверху. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Двусторонняя игра. | 15мин | 95мин | 110 |
| 100 | Передвижение приставными шагами правым (левым) боком с разной скоростью, Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Двусторонняя игра. | 8мин | 40мин | 48 |
| 101 | Нижняя прямая подача. Боковой нападающий удар. Двусторонняя игра. | 15мин | 143мин | 158 |
| 102 | Нижняя прямая подача. Двусторонняя игра. | 15мин | 95мин | 110 |
|  Итого | 102занятия |  |

 **Список литературы.**

1. Железняк Ю.Д. «Юный волейболист». – Москва: «Физкультура и спорт», 1988г.

2. Загорский Б.И. «Физическая культура». – Москва: «Высшая школа», 1989г.

3. Ивойлов А.В. «Волейбол для всех». – Москва: «Физкультура и спорт», 1987г.

4.*Настольная книга учителя физической культуры/под ред. проф Л.Б. Кофмана. – М.:Физкультура и спорт, 1998*

5. Матвеев А.П. «Примерная федеральная программа содержания видов спортивной подготовки» - М, 2005г.

6. Казаков С.В. «Спортивные игры». – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004г.

7. Самосов А.В. «Волейбол без компромиссов». – Воронеж 2001г, Калининград 2006г.