

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и науки Республики Бурятия  
Управление образования администрации МО "Заиграевский район"  
МБОУ "Эрхирикская СОШ"

ПРИНЯТО

Педагогическим советом  
МБОУ «Эрхирикская средняя  
общеобразовательная школа»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

Галсанова Д.Ж.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ  
"Эрхирикская СОШ"

Ринчинова М.Р.

Протокол № 1  
от 25.08. 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
внеурочной деятельности  
**«Основы волейбола»**  
для 10-11 классов  
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Цындымеев Саян Намсараевич,  
учитель физической культуры

с. Эрхирик  
2023

## Пояснительная записка

Внеурочная образовательная (общеразвивающая) программа «Основы волейбола» имеет физкультурно-спортивную направленность.

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 спортсменов.

В объединение принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Набор учащихся в объединение производится в сентябре текущего года, принимаются все дети, желающие заниматься волейболом, не имеющие медицинских противопоказаний, по заявлению от родителей или законных представителей.

Программа составлена на основе нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года №1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам».

Настоящая программа по волейболу предусматривает реализацию на практике принципов государственной политики в области физической культуры и спорта, а именно:

- непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;

- учёта интересов всех граждан при разработке в реализации всех программ развития физической культуры и спорта;

Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы организма.

**Новизна** программы заключается в том, что в ней предусмотрено большое количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе.

**Цель программы:** Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, укрепление здоровья, организация свободного времени, жизненного самоопределения учащихся средствами физкультурно-спортивной деятельности.

**Задачи:**

1. Образовательные:

- повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых при овладении основами техники и тактики волейбола;
- определение каждому занимающемуся игровой функции в команде;
- обучение навыкам ведения дневника, системам записи игр и анализа полученных данных;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по волейболу, судейства, выполнение нормативов по видам подготовки.

2. Развивающие:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укрепление здоровья занимающихся;
- развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, выносливости), укрепление здоровья, закаливание организма.

3. Воспитательные:

- подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитание социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

Срок реализации программы: 1 год, 34 часов

Особенности возрастной группы: школьники от 15 до 17 лет.

Наполняемость групп – 10-15 человек.

Формы обучения: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, тестирование, учебные соревнования, участие в соревнованиях.

Тип занятий: теоретические и практические.

### **Календарный учебный график**

Программой предусмотрена организация образовательного процесса в течение 34 недель учебного года.

- Начало обучения - 4 сентября.
- Окончание обучения – 31 мая.
- Режим занятий. Количество часов в неделю – 1 ч.
- Сроки проведения промежуточной аттестации: май.

В каникулярное время работа с учащимися организуется по индивидуальному плану (при наличии контингента обучающихся в каникулярный период).

## **Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса.**

**Результатом** занятий в секции являются результаты второго уровня: получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, культура, здоровья), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Позитивное отношение школьника к самому знанию как общественной ценности будет вырабатываться у него тогда, когда знание станет объектом эмоционального переживания. Этому способствуют следующие формы проведения занятий: обсуждения в группах, подвижные игры, самостоятельная организация и проведения занятий, соревнования. Знание и умение их использовать становятся высшей ценностью участие учеников в школьных и городских соревнованиях по физической культуре, дистанционных конкурсах о ЗОЖ.

**В результате изучения данного курса в 10-11 классе обучающиеся получат возможность формирования**

### **Личностных результатов:**

- Испытывать чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; уважительно относиться к культуре других народов;
- Освоить мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции,
- Проявлять этические чувства, доброжелательную и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

**Метапредметные** результаты включают освоенные школьниками УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

### **Владеть**

- Понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре.
- Начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного курса.
- Планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Определять общую цель и путей её достижения.

- Распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль.
- Конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
- Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.
- Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.
- Излагать факты истории развития волейбола.
- Играть в пионербол, (волейбол) с соблюдением основных правил.
- Демонстрировать жесты волейбольного судьи.

### **Предметные результаты**

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- Использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- Излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;
- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

## **Содержание программы 1 год обучения**

### **1. Физическая подготовка (34 ч.)**

#### **1.1. *Общая физическая подготовка (34 ч.)***

##### **Теория - 1 ч.**

Значение общего развития человека. Методы и средства ОФП. Здоровый образ жизни и его значение. Правила безопасности поведения на занятиях, требования безопасности к оборудованию и инвентарю. Сведения о режиме дня и личной гигиены. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека. Необходимость разминки в занятиях спортом. Значение и основные правила закаливания. Техника безопасности на занятиях, первая помощь при травмах.

##### **Практика – 33 ч.**

Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств.

Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие физических качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.

Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки. Многоскоки. Упражнения в преодолении сопротивления партнера («Толкание ядра», «Игра в лошадку», «Кучер»). Специально-беговые и прыжковые упражнения. - Упражнения для развития прыгучести.

Развитие гибкости - общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полушпагат, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны, повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Развитие скоростных способностей. Эстафеты с элементами легкой атлетики. Старты из различных исходных положений. Бег с ускорениями – рывок после бега трусцой, «погоня» за партнером, парные состязания. Бег с максимальной скоростью.

Развитие координационных способностей. Бег с изменением направления и скорости по сигналу. Бег с изменением способа перемещений. Полоса препятствий. Различные варианты прыжков со скакалкой: вращая скакалку вперед и назад на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге, с продвижением вперед и назад и т. д.

Подвижные игры. «Снайперы», «Перекинь мяч» (4-6 мячей), «Пионербол», «Веселые старты». «Пятнашки», «Пустое место», «Мяч водящего», «Гонка мячей». «Комбинированные эстафеты».

## **1.2. Специальная физическая подготовка (34ч.)**

### **Теория – 1 ч.**

Значение СФП в подготовке волейболистов. Методы и средства СФП в тренировке волейболистов. Теоретические основы СФП.

### **Практика - 33 ч.**

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры. Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости. Игры по характеру действий сходных с волейболом.

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты перехода от одних действий к другим.

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий:

- по сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком, спиной к стартовой линии); сидя, лежа на спине и на животе, то же по перемещению приставными шагами

- бег с остановками и с изменением направления движения по сигналу

- челночный бег 5 и 10 м. (общий пробег за одну попытку 20-30 м)

- челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно спиной

- челночный бег - передвижение приставными шагами правым и левым боком

поочередно

- челночный бег с набивными мячами в руках

Упражнения для развития прыгучести:

- приседание и резкое выправление ног с взмахом рук вверх

- то же, но с прыжком вверх

- то же, но с набивным мячом в руках
- прыжки на двух ногах на месте, с продвижением лицом вперед, боком и спиной вперед

- то же, с отягощением
- прыжки боком через скамейку (высота скамейки 25-30 см)
- спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх

#### Упражнения с мячом:

- прием мяча сверху двумя руками (отскочившего от стенки, после броска через сетку, от нижней подачи),
- прием мяча снизу двумя руками (отбивания мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения).

## **2. Основы волейбола (34 ч.)**

### **2.1. Техничко-тактическая подготовка - 34 ч.**

#### **Теория – 2 ч.**

Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Терминология в волейболе. Правила игры. Правила безопасности при выполнении игровых действий. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

#### **Практика – 32 ч.**

##### Перемещения и стойки.

Стойка основная. Стойка низкая. Ходьба. Бег. Перемещение приставными шагами лицом. Перемещение приставными шагами боком (правым, левым), спиной вперед. Двойной шаг, скачок вперед. Остановка шагом. Сочетание стоек и перемещений, способы перемещений.

##### Передачи.

Передачи мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре. Над собой – на месте и после перемещения различными способами. С набрасывания партнера – на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

Отбивание мяча кулаком.

Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от неё: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

##### Подачи.

Нижняя прямая (боковая) подача мяча. Верхняя прямая подача. Подача с вращением мяча. Подача с вращением мяча. Подача в прыжке. Верхняя передача мяча. Подача мяча в стену-расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку-расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

##### Нападающие удары.

Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом мате, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

##### Технические приемы, техника защиты:

##### Перемещения и стойки.

То же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину на бедро.

##### Прием сверху двумя руками.

Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.

Прием снизу двумя руками.

Прием подвешенного мяча, наброшенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед, вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

Блокирование. Одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3,2,4; «ластами» а кистях – стоя на подставке в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

Тактическая подготовка

Тактика нападения:

Индивидуальные действия.

Выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя руками сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны – по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

*Групповые действия.*

Взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроком зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

*Командные действия.*

Система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подач и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Тактика защиты.

*Индивидуальные действия.*

Выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.

Групповые действия.

Взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

Командные действия.

Расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

### **Система контроля и оценочный материал**

В течение учебного года педагог дополнительного образования организует и проводит контроль знаний, умений и навыков учащихся.

Текущий контроль осуществляется в форме соревнований внутри спортивных групп, выполнения упражнений, тестирования.

Проведение промежуточной аттестации осуществляется в форме: по курсу «Физическая подготовка» - эстафеты, спортивные состязания; по курсу «Основы волейбола» - соревнования.

Система комплексного наблюдения включает педагогический, медико-биологический и психологический разделы и предусматривает ряд организационных и методических приемов, направленных на выявление сильных и слабых сторон в подготовке учащихся. В качестве объектов наблюдения специалисты выделяют такие



параметры, как эффективность соревновательной деятельности, уровень развития двигательных качеств, технико-тактического мастерства, психической и интегральной подготовленности; реакция организма на предлагаемые тренировочные нагрузки, особенности протекания процессов утомления и восстановления.

Важным звеном системы комплексного наблюдения подготовки учащихся является педагогическое наблюдение. Организация комплексного педагогического наблюдения может быть эффективной лишь при строгом учете возрастных и квалификационных особенностей контингента, при условии, когда средства и методы наблюдения соответствуют специфике вида спорта.

Предметом педагогического наблюдения в спорте принято считать оценку, учет и анализ двигательной функции, психических процессов, технического мастерства, норм тренировочных нагрузок, соревновательной деятельности, спортивных результатов занимающихся.

## **1. Организационно-педагогические условия реализации программы**

Реализация программы предполагает постоянное углубление материала на протяжении 1 года при неоднократном повторении материала на более самостоятельном и осознанном восприятии - все это позволяет учащемуся пройти индивидуальный образовательный путь.

**Стартовый уровень усвоения** (1 год обучения) - предполагает воспитание интереса детей и подростков к спорту и приобщение их к волейболу; начальное обучение технике и тактике, подвижные игры, совершенствование навыков общения и умений совместной деятельности в коллективе.

### **Информационно-методическое обеспечение**

#### ***Принципы спортивной тренировки***

1. Возрастная адекватность спортивной деятельности;
2. Единство общей и специальной подготовки;
3. Непрерывность тренировочного процесса;
4. Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
5. Цикличность тренировочного процесса;
6. Направленность на максимально возможные достижения, индивидуализация.

#### ***Средства спортивной тренировки***

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

#### ***Методы спортивной тренировки***

- **Общепедагогические:**
  - словесные (беседа, рассказ, объяснение);
  - наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).
- **Практические:**
  - метод строго регламентированного упражнения;
  - метод направленный на освоение спортивной техники;
  - метод направленный на воспитание физических качеств.
  - игровой метод;

- соревновательный метод.

<b>10 класс</b>			
№ п/п	Тема	Кол-во часов	Календарные сроки
1.	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Понятие о технике и тактике игры. Основные положения правил игры в волейбол. Нарушение, жесты судей.		
2.	ОФП, спец. упражнения, учебная игра		
3.	Игра с мячом одним игроком. Игра с мячом (мячами) двух игроков		
4.	Нижняя передача мяча на месте. Нижняя передача мяча в движении и основные стойки		
5.	Подача снизу и прием подачи. Ловля, броски и упражнения с мячом для верхней передачи		
6.	Места занятий, их оборудование и подготовка ОФП, спец. упражнения, учебная игра		
7.	Верхняя передача с перемещением		
8.	Верхняя передача из глубины площадки к сетке		
9.	Тренировка связующих		
10.	ОФП, спец. упражнения, учебная игра		
11.	Игры с приемом и передачей на удар 2-х или 3-х игроков		
12.	Нападающий удар		
13.	Нападающий удар /прыжок и удар /		

14.	Нападающий удар с высокой передачи		
15.	ОФП, спец. упражнения, учебная игра		
16.	Нападающий удар, блокирование		
17.	Прием ударов после перемещения		
18.	Прием ударов с определением направления		
19.	Прием ударов 2-мя или 3-мя игроками Нижняя прямая подача.		
20.	Комплексная тренировка с приемом-передачей на удар и нападением		
21.	Контрольные нормативы.ОФП, спец. упражнения, учебная игра		
22.	Нижняя передача мяча в парах. Нижняя боковая подача мяча.		
23.	Упражнения с набивными мячами. Верхняя боковая подача мяча.		
24.	Верхняя прямая подача мяча.		
25.	ОФП, спец. упражнения, учебная игра		
26.	Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха Учебно- тренировочная игра		
27.	История развития мирового и отечественного волейбола Передача мяча с веру двумя руками, вверх- вперед, над собой.		
28.	ОФП, спец. упражнения, учебная игра		

29.	Прием мяча после подачи. Взаимодействие игроков на площадке.		
30.	Нападающий удар (техника.)		
31.	Блокирование.		
32.	ОФП, спец. упражнения, учебная игра		
33.	Взаимодействие игроков зоны 4 и 2 с игроком зоны 3. Взаимодействие игроком зоны 4 с игроком зоны 2.		
34.	Подвижные игры с элементами в/б		
<b>11 класс</b>			
1	Упражнения с набивными мячами. Чередование способов подач.		
2	Чередование способов подач. Учебно- тренировочная игра		
3	Верхняя передача двумя руками над собой через голову. Верхняя передача двумя руками в прыжке.		
4	Учебно- тренировочная игра		
5	Падения и перекаты после падения Взаимодействие игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.		
6	Учебно- тренировочная игра ОФП, спец. упражнения,		
7	Выбор места при блокировании. Подачи мяча по зонам 1,6, 5.		
8	Учебно- тренировочная игра.		

9	ОФП, спец. упражнения, учебная игра Имитация второй передачи и обманный удар.		
10	Учебно- тренировочная игра.		
11	Нападающий удар, блокирование. ОФП, спец. упражнения, учебная игра		
12	Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха Учебно- тренировочная игра.		
13	Подача в прыжке. Подачи мяча по зонам 1,6, 5.		
14	ОФП, спец. упражнения, учебная игра		
15	Нападающий удар задняя линия.		
16	Комплексная тренировка с приемом-передачей на удар и нападением		
17	ОФП, спец. упражнения, учебная игра		
18	Учебно- тренировочная игра.		
19	Выбор способа нападающего удара (в зависимости от ситуации).		
20	Взаимодействие игроков в нападении Учебно- тренировочная игра.		
21	Учебно- тренировочная игра. Нападающий удар. Блокирование.		

22	Верхняя передача двумя руками в прыжке. Учебно- тренировочная игра.		
23	Верхняя прямая подача мяча в прыжке. ОФП, спец. упражнения, учебная игра		
24	Прием подачи и направление мяча в зону 3. Учебно- тренировочная игра.		
25	Прием подачи и направление мяча в зону 2 и 4. Вторая передача наподдающему в зону 2,3,4.		
26	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи у сетки.		
27	Чередование способов подач. Тактические действия в защите.		
28	Тактические действия в нападении. Падения и перекаты после падения.		
29	Прием мяча снизу двумя руками и одной с падением вперед на руки.		
30	Нападающий удар, блокирование. Учебно- тренировочная игра.		
31	Двойное блокирование. Тройное блокирование.		
32	Контрольные нормативы. Учебно- тренировочная игра. Судейство		
33	Отработка индивидуальных действий на площадке.		
34	Учебно- тренировочная игра в три приема. Судейство.		
35	Контрольная игра.		

## 8. Материально- технические условия

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Сетка волейбольная со стойками	комплект	1
2	Мяч волейбольный	штук	5
3	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	1
4	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	штук	2
5	Мяч теннисный	штук	3
6	Мяч футбольный	штук	2
7	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	1
8	Скакалка гимнастическая	штук	10
9	Скамейка гимнастическая	штук	4

### Методический материал

1. Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов. М., 1996 г.
2. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
3. Волейбол / Под ред. А. Г. Айриянца. М., 1996г.
4. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
5. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
6. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2000 г.
7. Железняк Ю. Д. и др. О методах и организации отбора в спортивные школы по волейболу. М., 1991 г.
8. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 1998 г.
9. Железняк Ю. Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск,1995г.
10. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
11. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
12. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
13. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
14. Ивойлов А. В. Волейбол. М., 2004 г.
15. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2007.
16. Медицинский справочник тренера. М., 2006 г.
17. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 2007
18. Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов. Москва, «Физкультура и спорт» 1969.
19. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.