# Примерное распределение учебного материала по волейболу

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Учебный материал** | **КЛАССЫ** | | | | | | |
| **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** |
| **ПЕРДВИЖЕНИЯ, ОСТАНОВКИ, ПОВОРОТЫ, СТОЙКИ** | | | | | | | |
| Стойка игрока | р | з | с | + | + | + | + |
| Перемещения в стойке приставными шагами боком,лицом и спиной вперед | Р | З | С | + | + | + | + |
| Ходьба и бег с выполнением различных заданий | + | + | + | + | + | + | + |
| **ПРИЕМ МЯЧА** | | | | | | |  |
| Прием мяча сверху двумя руками | Р | З | С | + | + | + | + |
| Прием мяча снизу двумя руками |  |  | Р | З | З | С | С |
| Прием мяча отраженного сеткой |  |  |  |  | Р | З | С |
| Прием мяча с выпадом и падением |  |  |  |  | Р | З | С |
| Прием мяча с падением и перекатом на спину |  |  |  |  |  | РЗ | С |
| **Передачи мяча** | | | | | | | |
| Передача мяча сверху двумя руками -на месте | Р | З | С | С | С | + | + |
| -после перемещения вперед |  | Р | З | С | С | С | + |
| Передачи мяча над собой |  |  |  | Р | З | С | С |
| Передача мяча у сетки и через сетку в прыжке |  |  |  |  | Р | З | С |
| Передача мяча сверху стоя спиной к цели |  |  |  |  | Р | З | С |
| Передача мяча двумя руками снизу |  |  | Р | З | З | С | С |
| **Подача мяча** | | | | | | | |
| Нижняя прямая подача | Р | З | З | С | С | + | + |
| Нижняя прямая подача мяча через сетку |  |  | Р | З | С | + | + |
| Нижняя прямая подача мяча через сетку. Прием подачи |  |  |  | Р | З | С | С |
| Верхняя прямая подача |  |  |  | Р | З | С | С |
| Верхняя прямая подача мяча через сетку |  |  |  |  | Р | З | С |
| Верхняя прямая подача мяча через сетку. Прием подачи |  |  |  |  | Р | З | С |
| **Нападающий удар** | | | | | | | |
| Прямой нападающий удар | Р | Р | З | З | С | С | С |
| Прямой нападающий удар с переводом |  |  |  | Р | З | С | С |
| Боковой нападающий удар | | |  |  |  | РЗ | С |
| **Блокирование мяча** | | | | | | | |
| Одиночное блокирование |  |  |  | Р | З | З | С |
| Блокирование вдвоем |  |  |  |  | Р | З | С |
| Страховка при блокировании |  |  |  | Р | З | З | С |
| **Тактика игры** | | | | | | | |
| Тактика свободного нападения | Р | Р | З | З | С | С | С |
| Позиционное нападение без изменения позиций игроков | Р | Р | З | З | С | + | + |
| Позиционное нападение с изменения позиций игроков |  |  | Р | З | З | С | С |
| Двухсторонняя игра в нападении в зоне 3 |  |  |  |  | Р | З | С |
| Двухсторонняя игра в защите |  |  | Р | З | З | С | С |

Семендилова Людмила Михайловна  ([cola3347](http://pedsovet.su/index/8-24558))

Учитель физической культуры  
МБОУ"Гимназия №3"