Михеева Наталья Владиславовна

Подписано цифровой подписью: Михеева Наталья Владиславовна
Дата: 2023.09.10 17:08:47 +04'00'

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
города Ульяновска «Центр детского творчества № 5»
(МБУ ДО ЦДТ № 5)

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Л.М. Шишкова
31.08.2023

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«ВОЛЕЙБОЛ»

Срок реализации: 2 года
Возраст учащихся: 10 – 16 лет
Уровень программы: базовый

РАССМОТРЕНА
на заседании методического совета
протокол № 1 от 28.08.2023

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
протокол № 1 от 31.08.2023

Разработчик программы:
педагог дополнительного
образования
ВЕЛИЧКО В.И.

Ульяновск

СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование раздела (подраздела ДОП)	стр.
I	**Комплекс основных характеристик**	4-43
1.1.	Пояснительная записка	4-8
1.2.	Цели и задачи	9-10
1.3.	Содержание программы. Учебный план 1 года обучения	11-14
1.4.	Содержание учебного плана 1 года обучения	15-25
1.5.	Содержание программы. Учебный план 2 года обучения	26-30
1.6.	Содержание учебного плана 2 года обучения	31-41
1.7.	Планируемые результаты	42
II	**Комплекс организационно-педагогических условий**	43-80
2.1.	Календарный учебный график	43-65
2.2.	Условия реализации	65
2.3.	Формы контроля	65-66
2.4.	Оценочные материалы	66-70
2.5.	Методические материалы	71-80
III	**Список литературы**	81
	Приложение №1. Вопросы для определения теоретической подготовленности учащихся по правилам соревнований	82-87

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

1.1.Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» является модифицированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой **физкультурно-спортивной направленности**, разработана на 2 года обучения для детей с 10-16 лет для учреждений дополнительного образования и реализуется в объединении «Юный волейболист».

Программа «Волейбол» разработана в соответствии с современной нормативно-правовой базой в области дополнительного образования детей.

Перечень нормативно-правовых актов, регламентирующих разработку дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ
на 2021-2022 учебный год

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- Приказ Минпросвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ от 30 сентября 2020 г. N 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.

<u>Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:</u>

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Локальные акты ОО:

- Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования города Ульяновска «Центр детского творчества № 5»;
- Положение о проектировании дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ;
- Положение об организации образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.
- Положение о сетевой форме реализации образовательных программ (только для программ в сетевой форме реализации)

Нормативные документы, регулирующие использование сетевой формы:

- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

Актуальность. Современные дети ведут малоподвижный образ жизни, поэтому вовлечение их в спортивное объединение в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия. Занятия в спортивном объединении способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, ребёнок раскрепощается, это раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти эту проблему призвана дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма; формирование физических качеств, пробуждении интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Особенностью данной программы является то, что она адаптирована для детей данной возрастной группы и системное использование физических упражнений, в основе которых лежат целенаправленные двигательные действия. Педагогическая целесообразность системного использования физических упражнений – в достижении высокого уровня развития кинезиологического потенциала воспитанника, его двигательных способностей, приобретения навыков правильного выполнения движений. Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля над своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Дополнительность и востребованность программы заключается в том,

что занятия по ней позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры в свободное от школьных занятий 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.

Так как реализация данной программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма, в этом и заключается её **полезность.**

Новизна и оригинальность программы состоит в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и индивидуальные способности подростков, желающих заниматься этим видом спорта. Она даёт возможность заниматься волейболом с «нуля» тем детям, которые ещё не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также возможность воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом, а это имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает учащихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Педагогическая целесообразность создания программы заключается в том, что занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у учащихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Отличительными особенностями данной программы является акцент на организацию воспитательной работы, создание ситуации успеха, использования личностно-развивающих технологий в процессе работы с детьми. Занимаясь по программе: во-первых, она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим ви-

дом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Во-вторых, в ее основу положены парадигма целого человека (феномен единства физического, психического, нравственного и духовного развития) и принцип природосообразности, который требует соответствия образовательной программы природным закономерностям, означает необходимость экопсихологического подхода, обращения к генетическим культурообразующим истокам личности.

В третьих, в учебно-тренировочный процесс внедряются элементы технологии спортивно-ориентированного физического воспитания учащихся и здоровьеформирующей технологии, соблюдаются принципы здоровьесберегающей педагогики и триединый принцип валеологии: формирование, сохранение и укрепление здоровья на основе всех позитивных факторов.

Адресат программы. Данная программа адресована детям 10-16 лет, которые обладают определёнными возрастными и двигательными особенностями.

В подростковом возрасте 10—16 лет происходят изменения во всем функционировании организма из-за бурно текущих процессов полового созревания. В этих условиях роль физической культуры очень значительна.

«Активизация функций половых желез с началом полового созревания ведет, в частности, к тому, что рост подростка порой за несколько месяцев может увеличиться на 15—20 см. Это создает целый ряд проблем с деятельностью различных органов и систем. Прежде всего, при возрастании массы сердца в этот период увеличение длины тела ведет к тому, что артериальные сосуды вытягиваются и просвет их, по крайней мере, не меняется. Вот почему сильные сокращения ставшего более мощным сердца дают и больший выброс крови в эти относительно узкие сосуды, что довольно часто провоцирует так называемую юношескую гипертонию.» Но если подросток ведет здоровый образ жизни и имеет активный двигательный режим, то ему не грозят неблагоприятные последствия такого нарушения. И наоборот, если в этом случае ребенка ограничить в регулярных занятиях физической культурой, то к 35—40 годам этот человек может стать гипертоником. «Интенсивный рост тела в длину обусловливает растяжение и мышц — разгибателей спины, поэтому истонченные мышцы не в состоянии «держать спину», и у подростков часто возникают нарушения осанки». Чтобы предотвратить подобные нарушения необходимо тренировать мышцы спины, их статическую выносливость, и вести постоянный контроль за осанкой. «При слабости мышц — разгибателей спины и неправильной посадке подростка возникает вероятность не только нарушения осанки. Поэтому очень важно в этом возрасте вести активный образ жизни, выполнять различные физические упражнения, чтобы предупредить возможность тех неблагоприятных изменений в физическом состоянии, психике и здоровье подростка в целом. «Значимость занятий физической культурой возрастает многократно, если они сопровождаются осознанным отношением к ним подростка. Он должен их не просто выполнять — должен думать, хорошо себе представлять механизмы

действий этих упражнений на организм. Только такой подход может обеспечить подростку устойчивое заинтересованное отношение к физической культуре, которое он пронесет через всю последующую жизнь».

Объем программы: 288 часов (1 год обучения - 144 часа; 2 год обучения - 144 часа)

Продолжительность программы: 2 года

Обучение очное с элементами дистанционного обучения.

Форма обучения: основная форма организации учебно-воспитательного процесса в объединении «Юный волейболист» - **групповая**. Работа в подгруппе и в парах возможна в рамках учебного занятия.

Формы занятий: Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- групповые, теоретические и практические занятия,
- соревнования различного уровня (тренировочные, муниципальные, региональные),
- подвижные игры,
- эстафеты,
- контрольные испытания.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе являются практические занятия и соревнования по волейболу. Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники волейбола. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

Особенностью организации образовательного процесса является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по программе позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях сориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Программа разработана на основе следующих **педагогических принципов**: ***принцип субъектности познающего сознания.*** Педагог и учащийся определяются активными субъектами образования;

принцип дополнительности. Монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности;

принцип открытости учебной и воспитательной информации. Мир знаний "открывается" перед учащимся благодаря работе его сознания, как главной личной ценности. Педагог не "преподносит" знания в готовом для понимания виде, а придает им контекст открытия;

принцип уважения к личности ребенка в сочетании с разумной требовательностью к нему предполагает, что требовательность является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна, если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности;

принцип сознательности и активности учащихся предполагает создание условий для активного и сознательного отношения подростков к обучению, условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков;

принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения.

принцип преемственности, последовательности и систематичности заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением предыдущих занятий и позволяет закреплять, развивать достигнутое, «поднимать» учащегося на более высокий уровень развития;

принцип доступности заключается в применении основного правила дидактики «от простого к сложному, от известного к неизвестному».

Содержание программы ориентировано на изучение, закрепление и совершенствование детьми ЗУНов, приобретённых в ходе её реализации и предполагает ознакомление с общими основами волейбола, изучение и обучение основам техники и тактики волейбола и физическую подготовку в волейболе. Теоретическая подготовка юных волейболистов включает в себя и вопросы гигиены юных спортсменов, профилактики травматизма, оказания первой медицинской помощи при возможных травмах. Теоретические сведения сообщаются учащимся в ходе практических занятий в разных частях занятия: в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

Среди продуктивных **методов обучения** являются методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит о психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала. С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

В объединение «Юный волейболист» принимаются все желающие по заявлению, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спорта.

Уровень программы – базовый.

Режим занятий и их продолжительность: Занятия проводятся 2 раза в неде-

лю по 2 часа (45 минут учебное занятие + 15-ти минутный перерыв), что соответствует «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

В объединение зачисляются дети по интересам и личному желанию. Учащиеся должны представить медицинские справки с заключением врача о том, что не имеют проблем со здоровьем и могут заниматься в спортивных кружках и объединениях. Группы комплектуются с учетом физических качеств учащихся.

Программа модульная, состоит из шести модулей. Модуль 1 – 64 часа; Модуль 2 – 80 часов; Модуль 3 – 64 часа; Модуль 4 – 80 часов.

Режим и наполняемость учебных групп

Год обучения, модуль	Возраст учащихся	Количество уч-ся в группе	Количество часов в неделю	Количество часов в модуле	Количество часов в год
1 год обучения М1	10-15	10-15	2р по 2ч = 6	64	144
1 год обучения М2	10-15	10-15	2р по 2ч = 6	80	
2 год обучения М3	11-16	10-12	2р по 2ч = 6	64	144
2 год обучения М4	11-16	10-12	2р по 2ч = 6	80	

При проведении спортивных мероприятий и соревнований осуществляется сетевое взаимодействие с Ульяновской региональной общественной организацией «Федерация волейбола».

1.2. Цель и задачи программы

Цель: создание условий для развития физических и личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий волейболом.

Задачи 1 года обучения:

предметные:

- дать детям представление о правилах оздоровления организма и способах улучшения самочувствия;
- дать детям необходимые дополнительные знания и умения в области физической культуры и спорта, а именно командной игры волейбол;
- обучить подростков техническим и тактическим приёмам волейбола;
- научить детей правильно регулировать свою физическую нагрузку;

метапредметные:

- развивать у учащихся координацию движений и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности обучающихся;
- развивать двигательные способности,
- формировать у детей навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

личностные:

- воспитывать у учащихся чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать воспитанию целеустремлённости, воли, умения работать в коллективе, уважения к сопернику.

Задачи 2 года обучения:

предметные:

- закрепить представления учащихся о правилах оздоровления организма и способах улучшения самочувствия;
- расширить и углубить необходимые дополнительные знания и умения в области физической культуры и спорта, а именно командной игры волейбол;
- совершенствовать технические и тактические приёмы волейбола у учащихся;
- совершенствовать навыки детей правильно регулировать свою физическую нагрузку;

метапредметные:

- продолжать развитие координации движений и основные физические качества у подростков;
- расширять навыки, способствующие повышению работоспособности обучающихся;
- продолжать развивать двигательные способности и мышление в игровых ситуациях;
- закреплять навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

личностные:

- продолжать воспитывать у учащихся чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать нравственно - волевые качества личности: целеустремлённость, настойчивость, умения работать в коллективе, команде, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;

- способствовать воспитанию активной жизненной позиции.

1.3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ. МОДУЛЬ 1

№ п/п	Название темы	Количество часов				
		Всего	Теория	Практика	Контр.	Формы контроля
1.	Знакомство. Сведения об истории волейбола. Вводный инструктаж по ОТ и ТБ на занятиях волейболом. Правила разминки.	2	2	-	-	
2	ОРУ без мячей. Подвижные игры с мячом.	2	1	1	-	
3	Эстафеты. Входное тестирование на сдачу контрольных упражнений по ОФП	2	-	1	1	Тест
4	ОРУ. Бег. Стойки и перемещения. Подвижные игры с мячами	2	1	1	-	
5	Упражнения для развития координации движения	2	-	2	-	
6	Упражнения для развития гибкости. Правила передвижения волейболиста с изменением направления по звуковому сигналу	2	1	1	-	
7	Положение рук, кистей и пальцев при выполнение верхнего приёма передачи мяча. Подвижные игры.	2	1	1	-	
8	Положение ног и туловища при выполнении верхнего приёма в стойке волейболиста с изменением направления по звуковому и зрительному сигналу	2	1	1	-	
9	Выполнение набрасывания мяча. Понятие развития на удар игровой комбинации	2	1	1	-	
10	Специальные упражнения для развития силы с набивными мячами. Игра в пионербол	2	-	2	-	
11	Положение рук и ног при выполнении нижнего приёма. Игра в пионербол с элементами волейбола.	2	1	1	-	
12	Метание различных предметов в цель на дальность. Упражнения при выполнении нижней, верхней и прямой подачи	2	1	1	-	
13	Выполнение набрасывания мяча на удар. Игра в волейбол по упрощённым правилам	2	1	1	-	
14	Сведения о строении и функциях организма человека. Понятие выход на приём мяча	2	1	1	-	
15	Влияние физических упражнений на организм подростка. Техника передач мяча в парах сверху и снизу. Игра в пионербол с элементами волейбола	2	1	1	-	
16	Гигиена спортсмена. Самоконтроль здоровья. Подвижные игры с элементами волейбола.	2	1	1	-	
17	Понятие выход на приём мяча. Выполнение набрасывания мяча на удар	2	1	1	-	
18	Упражнения на отработку движения рук, туловища, ног при выполнении приёма	2	1	1	-	

19	Упражнения при выполнении верхней, прямой подачи. Правила игры в волейбол. Игра в волейбол по упрощённым правилам	2	-	2	-	
20	Упражнения на специальную выносливость. Техника передачи на месте и со сменой мест	2	1	1	-	
21	Понятие выход на приём. Индивидуальные действия волейболиста. Тактика нападающих ударов	2	1	1	-	
22	Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги	2	1	1	-	
23	Специальные упражнения на координацию движений. Тактика игры в нападении и поведение игрока при выполнении приёма	2	1	1	-	
24	Правила игры в волейбол. Основа взаимодействия игроков во время игры. Игра в волейбол.	2	1	1	-	
25	Техника игры в защите	2	-	2	-	
26	Нападающий удар толчком одной ноги. Поведение игрока при выполнении приёма	2	-	2	-	
27	Отвлекающие действия при нападающем ударе. Слабые нападающие удары с имитацией сильных (обманные нападающие удары)	2	-	2	-	
28	Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока. Товарищеская игра.	2	-	1	1	товарищеская игра
29	Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар. Тактика игры в нападении	2	-	2	-	
30	Техника передачи в прыжке. Товарищеская командная игра	2	-	1	1	Соревнования
31	Откидка, отвлекающие действия при вторых передачах. Тактика игры в нападении	2	-	2	-	
32	Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятия: оборонительная, наступательная игра. Контрольная игра	2	-	1	1	Соревнования
	всего	64	21	39	4	
УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ. МОДУЛЬ 2						
33	Техника бокового нападающего удара, подача в прыжке. Упражнения силовой подготовки	2	-	2	-	
34	Понятие «развитие игровой комбинации». Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока	2	-	2	-	
35	Отработка индивидуальных тактических действий блокирующего игрока	2	-	2	-	
36	Техника подач, техника подач в прыжке СФП. Техника игры в защите.	2	1	1	-	
37	Технико-тактические действия нападающего игрока (блок-аут). Упражнения на развитие	2	-	2	-	

	прыгучести, координации движений					
38	Индивидуальные действия при выполнении вторых передач. Контрольная игра.	2	-	1	1	Соревнования
39	Нападающий удар задней линии. Поведение игрока во время приёма.	2	1	1	-	
40	Техника передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Подвижные игры с элементами волейбола	2	-	2	-	
41	Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар. Техника игры в защите	2	-	2	-	
42	Тактика подач, подач в прыжке СФП. Подвижные игры с элементами волейбола.	2	-	2	-	
43	Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной подачи на практике во время игры в волейбол	2	-	2	-	
44	Основы взаимодействия игроков во время игры. Товарищеская игра	2	-	-	2	Соревнования
45	Групповые действия в нападении через выходящего игрока задней линии. Специальные упражнения на развитие силы	2	-	2	-	
46	Техника игры в защите. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока	2	-	2	-	
47	Упражнения на развитие прыгучести. Акробатические упражнения. Командная игра.	2	-	1	1	Соревнования
48	Упражнения на движение ногами и туловищем. Движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Контрольная игра.	2	-	1	1	Соревнования
49	Нападающий удар задней линии. Техника игры в нападении. Упражнения на координацию движений	2	-	2	-	
50	Тактика подач, подач в прыжке СФП. Отработка слабых нападающих ударов с имитацией сильных.	2	-	2	-	
51	Техника игры в защите. Двухсторонняя игра по упрощённым правилам волейбола	2	-	2	-	
52	Переключение внимания и переход от действий защиты к действиям игры в атаке и наоборот	2	-	2	-	
53	Техника передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Упражнения для специальной выносливости	2	-	2	-	
54	Нападающий удар задней линии. Командная игра	2	-	1	1	командная игра
55	Выполнение набрасывания мяча на удар. Понятие «выход на приём мяча»	2	-	2	-	
56	Технико-тактические действия нападающего игрока (блок-аут). Контрольная игра	2	-	1	1	контрольная игра

57	Нападающий удар толчком одной ноги. Поведение игрока при выполнении приёма	2	-	2	-	
58	Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока. Товарищеская игра	2	-	1	1	товарищеская игра
59	Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар. Тактика игры в нападении	2	-	2	-	
60	Техника передачи в прыжке. Товарищеская игра	2	-	1	1	Сорев нования
61	Откидка, отвлекающие действия игрока при вторых передачах. Тактика игры в нападении	2	-	2	-	
62	Взаимодействие игроков во время игры	2	-	2	-	
63	Техника бокового нападающего удара, подача в прыжке. Упражнения силовой подготовки	2	-	2	-	
64	Понятие «развитие игровой комбинации». Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока	2	-	2	-	
65	Отработка индивидуальных тактических действий блокирующего игрока	2	-	2	-	
66	Отработка техники подач, подач в прыжке СФП. Техника игры в защите	2	-	2	-	
67	Технико-тактические действия нападающего игрока. Упражнения для развития прыгучести, координации движений	2	-	2	-	
68	Отработка индивидуальных действий при выполнении вторых передач. Контрольная игра	2	-	1	1	Сорев нования
69	Нападающий удар задней линии. Поведение игрока при выполнении приёма	2	-	2	-	
70	Отработка техники передачи мяча в парах на месте и со сменой мест. Подвижные игры с элементами волейбола	2	-	2	-	
71	Товарищеская командная игра	2	-	-	2	товарищеская игра
72	Подведение итогов. День здоровья	2	-	-	2	Сорев нования
	всего	80	2	64	14	
	Всего	**144**	**23**	**103**	**18**	

1.4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА
1 год обучения

Занятие 1

Теория: Знакомство. Сведения об истории волейбола. История и пути развития современного волейбола. Характерные особенности игры в волейбол.

Вводный инструктаж по ОТ и ТБ на занятиях волейболом. Правила разминки. История и пути развития современного волейбола. Характерные особенности игры в волейбол. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом. Самоконтроль. Рациональный суточный режим. Гигиена сна, питание.

Занятие 2

Теория: ОРУ без мячей. Понятие – общеразвивающие упражнения, их значение для развития функциональных возможностей организма и укрепления здоровья. Подвижные игры с мячом, их виды и правила.

Практика: ОРУ без мячей для развития и укрепления мышц плечевого пояса и кистей рук при имитация элементов игры во волейбол.

Подвижные игры с мячом « Мяч среднему», «передача в колоннах», «Подвижная цель».

Занятие 3

Практика: Эстафеты. Эстафеты с бегом «Передача эстафетной палочки», с мячами «Переноска мячей», «Броски-ловля мяча», эстафеты с элементами волейбола.

Контроль: Входное тестирование на сдачу контрольных упражнений по ОФП.

Занятие 4

Теория: техника безопасности при выполнении упражнений ОРУ с предметами, без предметов, при перемещениях и в подвижных играх.

Практика: ОРУ для укрепления опорно - двигательного аппарата.. Бег. Упражнения для развития координации движений. Стойки и перемещения. Подвижные игры с мячами.

Занятие 5

Практика: Упражнения для развития координации движения. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами.

Занятие 6

Теория: Правила передвижения волейболиста с изменением направления по звуковому сигналу.

Практика: Упражнения для развития гибкости. Активные — выполняемые с отягощениями и без них, и пассивные — выполняемые с помощью партнера. Используют их сериями по 4-5 движений, постепенно увеличивая амплитуду.

Занятие 7

Теория: Положение рук, кистей и пальцев при выполнение верхнего приёма

передачи мяча.
Практика: Приём и передача мяча сверху. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). Подвижные игры.

Занятие 8
Теория: Положение ног и туловища при выполнении верхнего приёма в стойке волейболиста с изменением направления по звуковому и зрительному сигналу.
Практика: Выполнение упражнений с мячом и без мяча по звуковому и зрительному сигналу.

Занятие 9
Теория: Понятие развития на удар игровой комбинации
Практика: Выполнение набрасывания мяча. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Выполнение набрасывание мяча на удар. Выполнение упражнения на движения ногами и туловищем, движения «рабочей» рукой при верхней прямой подачи.

***Занятие* 10**
Практика: Специальные упражнения для развития силы с набивными мячами. Правила выполнения специальных упражнений. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой - правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» через сетку. Упражнения с партнером. С набивным мячом в руках у стены (1-2 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху, «крюком». Игра в пионербол

Занятие 11
Теория: Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Положение рук и ног при выполнении нижнего приёма.
Практика: Игра в пионербол с элементами волейбола. Система игры со второй передачи игрока передней линии. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3.

Занятие 12
Теория: Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.
Практика: Метание различных предметов в цель на дальность. Упражнения при выполнении нижней, верхней и прямой подачи. Нижняя прямая подача на точность, нижняя боковая на точность.

Занятие 13

Теория: Понятие выход на прием мяча. Правила безопасного выполнения упражнения.
Практика: Выполнение набрасывания мяча на удар. Стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед: двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений. Игра в волейбол по упрощённым правилам

Занятие 14
Теория: Сведения о строении и функциях организма человека. Понятие выход на приём мяча.
Практика: Прием мяча: снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу - с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4,2,3). Прием мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2. Нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 4,3,2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим нападением и перекатом на бедро и спину.

Занятие 15
Теория: Влияние физических упражнений на организм подростка.
Практика: Техника передач мяча в парах сверху и снизу. Игра в пионербол с элементами волейбола .Командные действия*:* система игры со второй передачи игрока передней линии. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи.

Занятие 16
Теория: Гигиена спортсмена. Самоконтроль здоровья.
Практика: Подвижные игры с элементами волейбола. «Эстафета с бегом», «Мяч среднему», «Встречная эстафета».

Занятие 17
Теория: Понятие выход на приём мяча. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.
Практика: Выполнение набрасывания мяча на удар. Прием мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2. Нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 4,3,2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим нападением и перекатом на бедро и спину.

Занятие 18
Теория: Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполне-

нии верхнего приема. Правила безопасного выполнения приема.
Практика: Упражнения на отработку движения рук, туловища, ног при выполнении приёма. *Прием мяча:* снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу - с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4,2,3).

Занятие 19
Теория: Правила игры в волейбол.
Практика: Упражнения при выполнении верхней, прямой подачи. Игра в волейбол по упрощённым правилам. Командные действия*:* система игры со второй передачи игрока передней линии. Прием верхних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи.

Занятие 20
Теория: Понятие «специальная выносливость»
Практика: упражнения на специальную выносливость. Техника передачи на месте и со сменой мест.
Занятие 21
Теория: Понятие выход на приём.
Практика: Индивидуальные действия волейболиста. Тактика нападающих ударов. *Индивидуальные действия.* Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3,2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2).

Занятие 22
Теория: Понятие выход на прием мяча. Правила безопасного выполнения упражнения.
Практика: Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, наброшенному партнером.

Занятие 23
Теория: Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Правила безопасного выполнения приема.
Практика: Специальные упражнения на координацию движений. Тактика игры в нападении и поведение игрока при выполнении приёма. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема.

Занятие 24
Теория: Правила игры в волейбол. Основа взаимодействия игроков во время игры.
Практика: Игра в волейбол. Расположение игроков при приеме подачи (ниж-

ней и верхней прямой), когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут, и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении. Система игры: расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

Занятие 25

Практика: Техника игры в защите. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Правила использования нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи во время командной игры в волейбол. Игроков зон 5,1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (при обманных действиях). Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1,5,3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4. Взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приеме от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

Занятие 26

Практика: Техника игры в защите. Нападающий удар толчком одной ноги. Поведение игрока при выполнении приёма. Тактика нападающих ударов. Нападающий удар задней линии. Технико-тактические действия нападающего игрока (блок-аут). При приеме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой. При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с нападением).

Занятие 27

Практика: Отвлекающие действия при нападающем ударе. Индивидуальные действия и групповые взаимодействия. Слабые нападающие удары с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

Занятие 28

Практика: Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока. Техника игры в нападении. Техника игры в защите. Система игры со второй передачи игрока передней линии. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3.

Контроль: Товарищеская игра.

Занятие 29

Теория: Понятие выход на прием мяча. Правила безопасного выполнения упражнения.

Практика: Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар. Тактика игры в нападении. При действиях с мячом: Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху дву-

мя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половину площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию).

Занятие 30

Практика: Техника передачи в прыжке. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны). Взаимодействия игроков при второй передаче зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и подач). Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры.

Контроль: соревнование.

Занятие 31

Теория: Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Основы судейской терминологии и жеста.

Практика: Откидка, отвлекающие действия при вторых передачах. Тактика игры в нападении. Чередование способов подач на точность: в ближнюю, дольнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча..

Занятие 32

Практика: Основы взаимодействия игроков во время игры. Контрольная игра. Игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны). Взаимодействия игроков при второй передаче зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и подач).

Контроль: соревнование.

Занятие 33

Практика: Техника бокового нападающего удара, подача в прыжке. Упражнения силовой подготовки. Правила выполнения специальных упражнений. Правила приёма и передачи мяча. Техника безопасности на занятиях. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал - бросок с сильным заключительным движением кистей вниз - вперед или вверх - вперед плавно. То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной.

Занятие 34

Практика: Понятие «развитие игровой комбинации». Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока. Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя) по зрительному сигналу. Рывки с резкой сменой направления перемещения. Имитационные упражнения, акцентируя выполнение какого-то отдельного движения. Быстрые перемещения с последую-

щей имитацией технического приема или выполнением его. Быстрые переключения от одних действий к другим, различным по характеру.

Занятие 35

Практика: Отработка индивидуальных тактический действий блокирующего игрока. Правила выполнения специальных упражнений. Прыжки на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и единой вперед. То же, с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков).

Занятие 36

Теория: Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола.

Практика: Техника подач, техника подач в прыжке СФП. Техника игры в защите. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица - быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться).

Занятие 37

Теория: Год рождения волейбола. Основатель игры в волейбол. Родина волейбола. Первые шаги волейбола.

Практика: Технико-тактические действия нападающего игрока (блок-аут). Упражнения на развитие прыгучести, координации движений. Упражнения с отягощением (мешок с песком массой до 4 кг для девушек и до 8 кг для юношей), штанга - вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание - до 80%, выпрыгивание - 20-40%, выпрыгивание из приседа - 20-30%, пояс, манжеты на запястья, у голеностопных суставов.

Занятие 38

Теория: Первые шаги волейбола у нас в стране. Описание игры в волейбол.

Практика: Индивидуальные действия при выполнении вторых передач. Контрольная игра. Прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая - игроку, к которому передающий стоит спиной. Система игры со второй передачи и игрока передней линии.

Занятие 39

Теория: Предупреждение травм при занятиях волейболом. О важности мелочей в спорте. Волейбольный мяч.

Практика: Нападающий удар задней линии. Поведение игрока во время приёма. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.

Занятие 40

Практика: Техника передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Подвижные игры с элементами волейбола. правила подвижных игр, правила выполнения упражнений в парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал - бросок с сильным заключительным движением кистей вниз - вперед или вверх - вперед плавно. То же, но бросок через сетку;

Занятие 41

Практика: Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар. Техника игры в защите. Методы и средства технической подготовки. Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий. Расположение игроков при приеме подачи (нижней и верхней прямой), когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут, и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении.

Занятие 42

Практика: Тактика подач, подач в прыжке СФП. Подвижные игры с элементами волейбола. Виды подач. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча. Чередование способов подач (нижних и верхней прямой): вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной.

Занятие 43

Практика: Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной подачи на практике во время игры в волейбол. Техника подач. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половину площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию).

Занятие 44

Контроль: Основы взаимодействия игроков во время игры. Соревнования. Групповые действия*:* Расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом вперед». Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

Занятие 45

Практика: Групповые действия в нападении через выходящего игрока задней линии. Специальные упражнения на развитие силы. Техника безопасности при выполнении упражнений на развитие силы. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками,

вниз - вперед; то же, но движение выполняется только правой рукой с шагом правой ногой вперед (как при прямой нижней подаче).

Занятие 46
Практика: Техника игры в защите. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.

Занятие 47
Практика: Упражнения на развитие прыгучести. Акробатические упражнения. Современный волейбол предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям спортсмена.
Контроль: Соревнование. Командная игра.

Занятие 48
Практика: Упражнения на движение ногами и туловищем. Движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Значение общей и специальной физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств
Контроль. Соревнование. Контрольная игра.

Занятие 49
Практика: Нападающий удар задней линии. Техника игры в нападении. Упражнения на координацию движений. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

Занятие 50
Практика: Тактика подач, подач в прыжке СФП. Отработка слабых нападающих ударов с имитацией сильных. Индивидуальные действия и групповые взаимодействия.
Занятие 51
Практика: Техника игры в защите. Двухсторонняя игра по упрощённым правилам волейбола. Технико-тактические действия.
Занятие 52
Практика: Переключение внимания и переход от действий защиты к действиям игры в атаке и наоборот. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.

Занятие 53
Практика: Техника передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Упражнения для специальной выносливости. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема.

Занятие 54
Практика: Нападающий удар задней линии. Правила безопасного выполнения упражнения.

Контроль. Командная игра.

Занятие 55

Практика: Выполнение набрасывания мяча на удар. Понятие «выход на приём мяча».

Занятие 56

Практика: Технико-тактические действия нападающего игрока (блок-аут). Понятие выход на прием мяча.

Контроль: Контрольная игра.

Занятие 57

Практика: Нападающий удар толчком одной ноги. Поведение игрока при выполнении приёма.

Занятие 58

Практика: Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока. Правильное положение рук, кистей и пальцев.

Контроль. Товарищеская игра.

Занятие 59

Практика: Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар. Тактика игры в нападении. Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу.

Занятие 60

Практика: Техника передачи в прыжке.

Контроль. Соревнование. Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость).

Занятие 61

Практика: Откидка, отвлекающие действия игрока при вторых передачах. Тактика игры в нападении.

Занятие 62

Практика: Взаимодействие игроков во время игры. Методы и средства технической подготовки.

Занятие 63

Практика: Техника бокового нападающего удара, подача в прыжке. Упражнения силовой подготовки. Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара. Правила безопасного выполнения упражнения.

Занятие 64

Практика: Понятие «развитие игровой комбинации».Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока

Занятие 65

Практика: Отработка индивидуальных тактических действий блокирующего игрока.

Занятие 66

Практика: Отработка техники подач, подач в прыжке СФП. Техника игры в защите. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней пря-

мой подачи.

Занятие 67
Практика: Технико-тактические действия нападающего игрока. Упражнения для развития прыгучести, координации движений. Правила безопасного выполнения упражнения.

Занятие 68
Практика: Отработка индивидуальных действий при выполнении вторых передач. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест.
Контроль: соревнование
Занятие 69
Практика: Нападающий удар задней линии. Поведение игрока при выполнении приёма. Правила безопасного выполнения упражнения.
Занятие 70
Практика: Отработка техники передачи мяча в парах на месте и со сменой мест. Подвижные игры с элементами волейбола. Правила безопасного выполнения.
Занятие 71
Контроль: Товарищеская командная игра. Правила безопасного при командной игре.
Занятие 72
Контроль: Подведение итогов. День здоровья. Соревнование.

1.5.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ. МОДУЛЬ 3

№ п/п	Название темы	Количество часов				
		Всего	Теория	Практика	Контр.	Формы конт - роля
1.	Знакомство. Сведения об истории волейбола. Вводный инструктаж по ОТ и ТБ на занятиях волейболом. Правила разминки.	2	2	-	-	
2	ОРУ без мячей. Подвижные игры с мячом.	2	1	1	-	
3	Эстафеты. Входное тестирование на сдачу контрольных упражнений по ОФП	2	-	1	1	Тест
4	ОРУ. Бег. Стойки и перемещения. Подвижные игры с мячами	2	1	1	-	
5	Упражнения для развития координации движения	2	-	2	-	
6	Упражнения для развития гибкости. Правила передвижения волейболиста с изменением направления по звуковому сигналу	2	1	1	-	
7	Положение рук, кистей и пальцев при выполнение верхнего приёма передачи мяча. Подвижные игры.	2	1	1	-	
8	Положение ног и туловища при выполнении верхнего приёма в стойке волейболиста с изменением направления по звуковому и зри-	2	1	1	-	

	тельному сигналу					
9	Выполнение набрасывания мяча. Понятие развития на удар игровой комбинации	2	1	1	-	
10	Специальные упражнения для развития силы с набивными мячами. Игра в пионербол	2	-	2	-	
11	Положение рук и ног при выполнении нижнего приёма. Игра в пионербол с элементами волейбола.	2	1	1	-	
12	Метание различных предметов в цель на дальность. Упражнения при выполнении нижней, верхней и прямой подачи	2	1	1	-	
13	Выполнение набрасывания мяча на удар. Игра в волейбол по упрощённым правилам	2	1	1	-	
14	Сведения о строении и функциях организма человека. Понятие выход на приём мяча	2	1	1	-	
15	Влияние физических упражнений на организм подростка. Техника передач мяча в парах сверху и снизу. Игра в пионербол с элементами волейбола	2	1	1	-	
16	Гигиена спортсмена. Самоконтроль здоровья. Подвижные игры с элементами волейбола.	2	1	1	-	
17	Понятие выход на приём мяча. Выполнение набрасывания мяча на удар	2	1	1	-	
18	Упражнения на отработку движения рук, туловища, ног при выполнении приёма	2	1	1	-	
19	Упражнения при выполнении верхней, прямой подачи. Правила игры в волейбол. Игра в волейбол по упрощённым правилам	2	-	2	-	
20	Упражнения на специальную выносливость. Техника передачи на месте и со сменой мест	2	1	1	-	
21	Понятие выход на приём. Индивидуальные действия волейболиста. Тактика нападающих ударов	2	1	1	-	
22	Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги	2	1	1	-	
23	Специальные упражнения на координацию движений. Тактика игры в нападении и поведение игрока при выполнении приёма	2	1	1	-	
24	Правила игры в волейбол. Основа взаимодействия игроков во время игры. Игра в волейбол.	2	1	1	-	
25	Техника игры в защите	2	-	2	-	
26	Нападающий удар толчком одной ноги. Поведение игрока при выполнении приёма	2	-	2	-	
27	Отвлекающие действия при нападающем ударе. Слабые нападающие удары с имитацией сильных (обманные нападающие удары)	2	-	2	-	
28	Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока. Товарищеская игра.	2	-	1	1	товарищеская игра
29	Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар. Тактика игры в нападении	2	-	2	-	

30	Техника передачи в прыжке. Товарищеская командная игра	2	-	1	1	Соревнования
31	Откидка, отвлекающие действия при вторых передачах. Тактика игры в нападении	2	-	2	-	
32	Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятия: оборонительная, наступательная игра. Контрольная игра	2	-	1	1	Соревнования
	всего	64	21	39	4	
УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ. МОДУЛЬ 2						
33	Техника бокового нападающего удара, подача в прыжке. Упражнения силовой подготовки	2	-	2	-	
34	Понятие «развитие игровой комбинации». Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока	2	-	2	-	
35	Отработка индивидуальных тактических действий блокирующего игрока	2	-	2	-	
36	Техника подач, техника подач в прыжке СФП. Техника игры в защите.	2	1	1	-	
37	Технико-тактические действия нападающего игрока (блок-аут). Упражнения на развитие прыгучести, координации движений	2	-	2	-	
38	Индивидуальные действия при выполнении вторых передач. Контрольная игра.	2	-	1	1	Соревнования
39	Нападающий удар задней линии. Поведение игрока во время приёма.	2	1	1	-	
40	Техника передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Подвижные игры с элементами волейбола	2	-	2	-	
41	Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар. Техника игры в защите	2	-	2	-	
42	Тактика подач, подач в прыжке СФП. Подвижные игры с элементами волейбола.	2	-	2	-	
43	Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной подачи на практике во время игры в волейбол	2	-	2	-	
44	Основы взаимодействия игроков во время игры. Товарищеская игра	2	-	-	2	Соревнования
45	Групповые действия в нападении через выходящего игрока задней линии. Специальные упражнения на развитие силы	2	-	2	-	
46	Техника игры в защите. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока	2	-	2	-	
47	Упражнения на развитие прыгучести. Акробатические упражнения. Командная игра.	2	-	1	1	Соревнования
48	Упражнения на движение ногами и туловищем. Движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Контрольная	2	-	1	1	Соревнования

	игра.					
49	Нападающий удар задней линии. Техника игры в нападении. Упражнения на координацию движений	2	-	2	-	
50	Тактика подач, подач в прыжке СФП. Отработка слабых нападающих ударов с имитацией сильных.	2	-	2	-	
51	Техника игры в защите. Двухсторонняя игра по упрощённым правилам волейбола	2	-	2	-	
52	Переключение внимания и переход от действий защиты к действиям игры в атаке и наоборот	2	-	2	-	
53	Техника передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Упражнения для специальной выносливости	2	-	2	-	
54	Нападающий удар задней линии. Командная игра	2	-	1	1	командная игра
55	Выполнение набрасывания мяча на удар. Понятие «выход на приём мяча»	2	-	2	-	
56	Технико-тактические действия нападающего игрока (блок-аут). Контрольная игра	2	-	1	1	контрольная игра
57	Нападающий удар толчком одной ноги. Поведение игрока при выполнении приёма	2	-	2	-	
58	Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока. Товарищеская игра	2	-	1	1	товарищеская игра
59	Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар. Тактика игры в нападении	2	-	2	-	
60	Техника передачи в прыжке. Товарищеская игра	2	-	1	1	Сорев нования
61	Откидка, отвлекающие действия игрока при вторых передачах. Тактика игры в нападении	2	-	2	-	
62	Взаимодействие игроков во время игры	2	-	2	-	
63	Техника бокового нападающего удара, подача в прыжке. Упражнения силовой подготовки	2	-	2	-	
64	Понятие «развитие игровой комбинации». Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока	2	-	2	-	
65	Отработка индивидуальных тактических действий блокирующего игрока	2	-	2	-	
66	Отработка техники подач, подач в прыжке СФП. Техника игры в защите	2	-	2	-	
67	Технико-тактические действия нападающего игрока. Упражнения для развития прыгучести, координации движений	2	-	2	-	

68	Отработка индивидуальных действий при выполнении вторых передач. Контрольная игра	2	-	1	1	Сорев нования
69	Нападающий удар задней линии. Поведение игрока при выполнении приёма	2	-	2	-	
70	Отработка техники передачи мяча в парах на месте и со сменой мест. Подвижные игры с элементами волейбола	2	-	2	-	
71	Товарищеская командная игра	2	-	-	2	товарищеская игра
72	Подведение итогов. День здоровья	2	-	-	2	Сорев нования
	всего	80	2	64	14	
	Всего	**144**	**23**	**103**	**18**	

1.6. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА
2 год обучения

Занятие 1

Теория: Знакомство. Сведения об истории волейбола. История и пути развития современного волейбола. Характерные особенности игры в волейбол. Вводный инструктаж по ОТ и ТБ на занятиях волейболом. Правила разминки. История и пути развития современного волейбола. Характерные особенности игры в волейбол. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом. Самоконтроль. Рациональный суточный режим. Гигиена сна, питание.

Занятие 2

Теория: ОРУ без мячей. Понятие – общеразвивающие упражнения, их значение для развития функциональных возможностей организма и укрепления здоровья. Подвижные игры с мячом, их виды и правила.

Практика: ОРУ без мячей для развития и укрепления мышц плечевого пояса и кистей рук при имитация элементов игры во волейбол.

Подвижные игры с мячом « Мяч среднему», «передача в колоннах», «Подвижная цель».

Занятие 3

Практика: Эстафеты. Эстафеты с бегом «Передача эстафетной палочки», с мячами «Переноска мячей», «Броски-ловля мяча», эстафеты с элементами волейбола.

Контроль: Входное тестирование на сдачу контрольных упражнений по ОФП.

Занятие 4

Теория: техника безопасности при выполнении упражнений ОРУ с предметами, без предметов, при перемещениях и в подвижных играх.
Практика: ОРУ для укрепления опорно - двигательного аппарата.. Бег. Упражнения для развития координации движений. Стойки и перемещения. Подвижные игры с мячами.

Занятие 5
Практика: Упражнения для развития координации движения. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами.

Занятие 6
Теория: Правила передвижения волейболиста с изменением направления по звуковому сигналу.
Практика: Упражнения для развития гибкости. Активные — выполняемые с отягощениями и без них, и пассивные — выполняемые с помощью партнера. Используют их сериями по 4-5 движений, постепенно увеличивая амплитуду.

Занятие 7
Теория: Положение рук, кистей и пальцев при выполнение верхнего приёма передачи мяча.
Практика: Приём и передача мяча сверху. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). Подвижные игры.

Занятие 8
Теория: Положение ног и туловища при выполнении верхнего приёма в стойке волейболиста с изменением направления по звуковому и зрительному сигналу.
Практика: Выполнение упражнений с мячом и без мяча по звуковому и зрительному сигналу.

Занятие 9
Теория: Понятие развития на удар игровой комбинации
Практика: Выполнение набрасывания мяча. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Выполнение набрасывание мяча на удар. Выполнение упражнения на движения ногами и туловищем, движения «рабочей» рукой при верхней прямой подачи.

***Занятие* 10**
Практика: Специальные упражнения для развития силы с набивными мячами. Правила выполнения специальных упражнений. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и

двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой - правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» через сетку. Упражнения с партнером. С набивным мячом в руках у стены (1-2 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху, «крюком». Игра в пионербол

Занятие 11

Теория: Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Положение рук и ног при выполнении нижнего приёма.

Практика: Игра в пионербол с элементами волейбола. Система игры со второй передачи игрока передней линии. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3.

Занятие 12

Теория: Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Практика: Метание различных предметов в цель на дальность. Упражнения при выполнении нижней, верхней и прямой подачи. Нижняя прямая подача на точность, нижняя боковая на точность.

Занятие 13

Теория: Понятие выход на прием мяча. Правила безопасного выполнения упражнения.

Практика: Выполнение набрасывания мяча на удар. Стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед: двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений. Игра в волейбол по упрощённым правилам

Занятие 14

Теория: Сведения о строении и функциях организма человека. Понятие выход на приём мяча.

Практика: Прием мяча: снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу - с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4,2,3). Прием мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2. Нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 4,3,2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим нападением и перекатом на бедро и спину.

Занятие 15

Теория: Влияние физических упражнений на организм подростка.

Практика: Техника передач мяча в парах сверху и снизу. Игра в пионербол с элементами волейбола .Командные действия*:* система игры со второй передачи

игрока передней линии. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи.

Занятие 16
Теория: Гигиена спортсмена. Самоконтроль здоровья.
Практика: Подвижные игры с элементами волейбола. «Эстафета с бегом», «Мяч среднему», «Встречная эстафета».

Занятие 17
Теория: Понятие выход на приём мяча. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.
Практика: Выполнение набрасывания мяча на удар. Прием мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2. Нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 4,3,2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим нападением и перекатом на бедро и спину.

Занятие 18
Теория: Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Правила безопасного выполнения приема.
Практика: Упражнения на отработку движения рук, туловища, ног при выполнении приёма. *Прием мяча:* снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу - с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4,2,3).

Занятие 19
Теория: Правила игры в волейбол.
Практика: Упражнения при выполнении верхней, прямой подачи. Игра в волейбол по упрощённым правилам. Командные действия*:* система игры со второй передачи игрока передней линии. Прием верхних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи.

Занятие 20
Теория: Понятие «специальная выносливость»
Практика: упражнения на специальную выносливость. Техника передачи на месте и со сменой мест.
Занятие 21
Теория: Понятие выход на приём.
Практика: Индивидуальные действия волейболиста. Тактика нападающих ударов. *Индивидуальные действия.* Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3,2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2).

Занятие 22

Теория: Понятие выход на прием мяча. Правила безопасного выполнения упражнения.

Практика: Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, наброшенному партнером.

Занятие 23

Теория: Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Правила безопасного выполнения приема.

Практика: Специальные упражнения на координацию движений. Тактика игры в нападении и поведение игрока при выполнении приёма. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема.

Занятие 24

Теория: Правила игры в волейбол. Основа взаимодействия игроков во время игры.

Практика: Игра в волейбол. Расположение игроков при приеме подачи (нижней и верхней прямой), когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут, и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении. Система игры: расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

Занятие 25

Практика: Техника игры в защите. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Правила использования нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи во время командной игры в волейбол. Игроков зон 5,1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (при обманных действиях). Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1,5,3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4. Взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приеме от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

Занятие 26

Практика: Техника игры в защите. Нападающий удар толчком одной ноги. Поведение игрока при выполнении приёма. Тактика нападающих ударов. Нападающий удар задней линии. Технико-тактические действия нападающего игрока (блок-аут). При приеме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой. При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку

противником (сверху, снизу, с нападением).

Занятие 27

Практика: Отвлекающие действия при нападающем ударе. Индивидуальные действия и групповые взаимодействия. Слабые нападающие удары с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

Занятие 28

Практика: Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока. Техника игры в нападении. Техника игры в защите. Система игры со второй передачи игрока передней линии. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3.

Контроль: Товарищеская игра.

Занятие 29

Теория: Понятие выход на прием мяча. Правила безопасного выполнения упражнения.

Практика: Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар. Тактика игры в нападении. При действиях с мячом: Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половину площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию).

Занятие 30

Практика: Техника передачи в прыжке. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны). Взаимодействия игроков при второй передаче зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и подач). Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры.

Контроль: соревнование.

Занятие 31

Теория: Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Основы судейской терминологии и жеста.

Практика: Откидка, отвлекающие действия при вторых передачах. Тактика игры в нападении. Чередование способов подач на точность: в ближнюю, дольнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча..

Занятие 32

Практика: Основы взаимодействия игроков во время игры. Контрольная игра. Игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны). Взаимодействия игроков при второй передаче зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и подач).
Контроль: соревнование.

Занятие 33
Практика: Техника бокового нападающего удара, подача в прыжке. Упражнения силовой подготовки. Правила выполнения специальных упражнений. Правила приёма и передачи мяча. Техника безопасности на занятиях. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал - бросок с сильным заключительным движением кистей вниз - вперед или вверх - вперед плавно. То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной.

Занятие 34
Практика: Понятие «развитие игровой комбинации». Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока. Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя) по зрительному сигналу. Рывки с резкой сменой направления перемещения. Имитационные упражнения, акцентируя выполнение какого-то отдельного движения. Быстрые перемещения с последующей имитацией технического приема или выполнением его. Быстрые переключения от одних действий к другим, различным по характеру.

Занятие 35
Практика: Отработка индивидуальных тактический действий блокирующего игрока. Правила выполнения специальных упражнений. Прыжки на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и единой вперед. То же, с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков).

Занятие 36
Теория: Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола.
Практика: Техника подач, техника подач в прыжке СФП. Техника игры в защите. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица - быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться).

Занятие 37
Теория: Год рождения волейбола. Основатель игры в волейбол. Родина волей-

бола. Первые шаги волейбола.
Практика: Технико-тактические действия нападающего игрока (блок-аут). Упражнения на развитие прыгучести, координации движений. Упражнения с отягощением (мешок с песком массой до 4 кг для девушек и до 8 кг для юношей), штанга - вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание - до 80%, выпрыгивание - 20-40%, выпрыгивание из приседа - 20-30%, пояс, манжеты на запястья, у голеностопных суставов.

Занятие 38
Теория: Первые шаги волейбола у нас в стране. Описание игры в волейбол.
Практика: Индивидуальные действия при выполнении вторых передач. Контрольная игра. Прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая - игроку, к которому передающий стоит спиной. Система игры со второй передачи и игрока передней линии.

Занятие 39
Теория: Предупреждение травм при занятиях волейболом. О важности мелочей в спорте. Волейбольный мяч.
Практика: Нападающий удар задней линии. Поведение игрока во время приёма. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.

Занятие 40
Практика: Техника передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Подвижные игры с элементами волейбола. правила подвижных игр, правила выполнения упражнений в парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал - бросок с сильным заключительным движением кистей вниз - вперед или вверх - вперед плавно. То же, но бросок через сетку;

Занятие 41
Практика: Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар. Техника игры в защите. Методы и средства технической подготовки. Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий. Расположение игроков при приеме подачи (нижней и верхней прямой), когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут, и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении.

Занятие 42
Практика: Тактика подач, подач в прыжке СФП. Подвижные игры с элементами волейбола. Виды подач. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча. Чередование способов подач (нижних и верхней пря-

мой): вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной.

Занятие 43
Практика: Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной подачи на практике во время игры в волейбол. Техника подач. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половину площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию).

Занятие 44
Контроль: Основы взаимодействия игроков во время игры. Соревнования. Групповые действия*:* Расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом вперед». Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

Занятие 45
Практика: Групповые действия в нападении через выходящего игрока задней линии. Специальные упражнения на развитие силы. Техника безопасности при выполнении упражнений на развитие силы. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками, вниз - вперед; то же, но движение выполняется только правой рукой с шагом правой ногой вперед (как при прямой нижней подаче).

Занятие 46
Практика: Техника игры в защите. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.

Занятие 47
Практика: Упражнения на развитие прыгучести. Акробатические упражнения. Современный волейбол предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям спортсмена.
Контроль: Соревнование. Командная игра.

Занятие 48
Практика: Упражнения на движение ногами и туловищем. Движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Значение общей и специальной физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств
Контроль. Соревнование. Контрольная игра.

Занятие 49
Практика: Нападающий удар задней линии. Техника игры в нападении. Упражнения на координацию движений. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

Занятие 50
Практика: Тактика подач, подач в прыжке СФП. Отработка слабых нападающих ударов с имитацией сильных. Индивидуальные действия и групповые взаимодействия.
Занятие 51
Практика: Техника игры в защите. Двухсторонняя игра по упрощённым правилам волейбола. Технико-тактические действия.
Занятие 52
Практика: Переключение внимания и переход от действий защиты к действиям игры в атаке и наоборот. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.

Занятие 53
Практика: Техника передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Упражнения для специальной выносливости. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема.

Занятие 54
Практика: Нападающий удар задней линии. Правила безопасного выполнения упражнения.
Контроль. Командная игра.
Занятие 55
Практика: Выполнение набрасывания мяча на удар. Понятие «выход на приём мяча».
Занятие 56
Практика: Технико-тактические действия нападающего игрока (блок-аут). Понятие выход на прием мяча.
Контроль: Контрольная игра.

Занятие 57
Практика: Нападающий удар толчком одной ноги. Поведение игрока при выполнении приёма.
Занятие 58
Практика: Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока. Правильное положение рук, кистей и пальцев.
Контроль. Товарищеская игра.
Занятие 59
Практика: Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар. Тактика игры в нападении. Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу.

Занятие 60
Практика: Техника передачи в прыжке.

Контроль. Соревнование. Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость).

Занятие 61

Практика: Откидка, отвлекающие действия игрока при вторых передачах. Тактика игры в нападении.

Занятие 62

Практика: Взаимодействие игроков во время игры. Методы и средства технической подготовки.

Занятие 63

Практика: Техника бокового нападающего удара, подача в прыжке. Упражнения силовой подготовки. Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара. Правила безопасного выполнения упражнения.

Занятие 64

Практика: Понятие «развитие игровой комбинации».Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока

Занятие 65

Практика: Отработка индивидуальных тактических действий блокирующего игрока.

Занятие 66

Практика: Отработка техники подач, подач в прыжке СФП. Техника игры в защите. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи.

Занятие 67

Практика: Технико-тактические действия нападающего игрока. Упражнения для развития прыгучести, координации движений. Правила безопасного выполнения упражнения.

Занятие 68

Практика: Отработка индивидуальных действий при выполнении вторых передач. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест.

Контроль: соревнование

Занятие 69

Практика: Нападающий удар задней линии. Поведение игрока при выполнении приёма. Правила безопасного выполнения упражнения.

Занятие 70

Практика: Отработка техники передачи мяча в парах на месте и со сменой мест. Подвижные игры с элементами волейбола. Правила безопасного выполнения.

Занятие 71

Контроль: Товарищеская командная игра. Правила безопасного при командной игре.

Занятие 72

Контроль: Подведение итогов. День здоровья. Соревнование.

1.7. Планируемые результаты 1 года обучения:

В результате освоения программного содержания учащиеся должны **знать:**

- методы тестирования на занятиях волейболом;
- основные понятия и термины волейбола;
- технику и тактику игры в волейбол;
- правила оздоровления организма и способы улучшения самочувствия;

овладеть:

- техникой блокировки в защите;
- тактическими действиями в защите и нападении;

уметь:

- регулировать свою физическую нагрузку.
- развить свои двигательные способности и улучшить физическое здоровье.

Планируемые результаты 2 года обучения:

В результате освоения программного содержания учащиеся должны **знать:**

- методы тестирования при занятиях волейбола;
- основные понятия и термины волейбола;
- технику и тактику игры в волейбол, уметь судить игру;
- правила оздоровления организма и способы улучшения самочувствия, самоконтроль за пульсом за своей нагрузкой;

овладеть:

- техникой блокировки в защите, техникой нападающего удара, страховкой после приёма мяча;
- тактическими действиями в защите и нападении;

уметь:

- регулировать свою физическую нагрузку.
- закрепить двигательные способности и улучшить физическое здоровье.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

1-ый год обучения

Начало учебного года – 01 сентября
Окончание учебного года 31 мая

N п/п	Месяц	учебная неделя, в течение которой планируется проведение за-	Фактическая дата и время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов в неделю	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	сентябрь	1 учебная неделя	15.00-17.00	Лекционное	2	Знакомство. Сведения об истории волейбола. Вводный инструктаж по ОТ и ТБ на занятиях волейболом.	Лицей 20	
			15.00-17.00	Лекционное	2	Содержание образовательной программы. Правила разминки.	Лицей 20	
2	сентябрь	2 учебная неделя	15.00-17.00	Лекционно-практическое	2	ОРУ без мячей. Подвижные игры с мячом	Лицей 20	
			15.00-17.00	Практическое	2	Эстафеты.	Лицей 20	Тест на сдачу конт.упр.
3	сентябрь	3 учебная неделя	15.00-17.00	Лекционно-практическое	2	ОРУ. Бег. Стойки и перемещения. Подвижные игры с мячами	Лицей 20	
			15.00-17.00	Практическое	2	Упражнения для развития координации движения	Лицей 20	
4	сентябрь октябрь	4 учебная неделя	15.00-17.00	Лекционно-практическое	2	Упражнения для развития гибкости. Правила передвижения волейболиста с изменением направления по звуковому сигналу	Лицей 20	
			15.00-17.00	Лекционно-практическое	2	Положение рук, кистей и пальцев при выполнение верхнего приёма передачи мяча. Подвижные игры.	Лицей 20	
5	октябрь	5 учебная неделя	15.00-17.00	Лекционно-практическое	2	Положение ног и туловища при выполнении верхнего приёма в стойке волейболиста с изменением направления по звуковому и зрительному сигналу	Лицей 20	
			15.00-17.00	Лекционно-практическое	2	Выполнение набрасывания мяча. Понятие развития на удар игровой комбинации	Лицей 20	
6	октябрь	6 учебная		Практическое	2	Специальные упражнения для развития силы с набивными мячами. Игра в пионербол	Лицей 20	

		неделя	15.00-17.00	Практическое	2	Положение рук и ног при выполнении нижнего приёма. Игра в пионербол с элементами волейбола.	Лицей 20	
7	октябрь	7 учебная неделя	15.00-17.00	Практическое	2	Метание различных предметов в цель на дальность. Упражнения при выполнении нижней, верхней и прямой подачи	Лицей 20	
			15.00-17.00	Практическое	2	Выполнение набрасывания мяча на удар. Игра в волейбол по упрощённым правилам	Лицей 20	
8	октябрь	8 учебная неделя	15.00-17.00	Лекционно-практическое	2	Сведения о строении и функциях организма человека. Понятие выход на приём мяча	Лицей 20	
			15.00-17.00	Лекционно-практическое	2	Влияние физических упражнений на организм подростка. Техника передач мяча в парах сверху и снизу. Игра в пионербол с элементами волейбола	Лицей 20	
9	октябрь ноябрь	9 учебная неделя	15.00-17.00	Лекционно-практическое	2	Гигиена спортсмена. Самоконтроль здоровья. Подвижные игры с элементами волейбола.	Лицей 20	
			15.00-17.00	Практическое	2	Понятие выход на приём мяча. Выполнение набрасывания мяча на удар	Лицей 20	
10	ноябрь	10 учебная неделя	15.00-17.00	Практическое	2	Упражнения на отработку движения рук, туловища, ног при выполнении приёма	Лицей 20	
			15.00-17.00	Практическое	2	Упражнения при выполнении верхней, прямой подачи. Правила игры в волейбол. Игра в волейбол по упрощённым правилам	Лицей 20	
11	ноябрь	11 учебная неделя	15.00-17.00	Лекционно-практическое	2	Упражнения на специальную выносливость. Техника передачи на месте и со сменой мест	Лицей 20	
			15.00-17.00	Лекционно-практическое	2	Понятие выход на приём. Индивидуальные действия волейболиста. Тактика нападающих ударов	Лицей 20	
12	ноябрь	12 учебная неделя	15.00-17.00	Практическое	2	Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги	Лицей 20	
			15.00-17.00	Лекционно-практическое	2	Специальные упражнения на координацию движений. Тактика игры в нападении и поведение игрока при выполнении приёма	Лицей 20	

13	ноябрь декабрь	13 учебная неделя	15.00-17.00	Лекционно-практическое	2	Правила игры в волейбол. Основа взаимодействия игроков во время игры. Игра в волейбол.	Лицей 20	
			15.00-17.00	Практическое	2	Техника игры в защите	Лицей 20	
14	декабрь	14 учебная неделя	15.00-17.00	Практическое	2	Нападающий удар толчком одной ноги. Поведение игрока при выполнении приёма	Лицей 20	
			15.00-17.00	Практическое	2	Отвлекающие действия при нападающем ударе. Слабые нападающие удары с имитацией сильных (обманные нападающие удары)	Лицей 20	
15	декабрь	15 учебная неделя	15.00-17.00	Контрольно-практическое	2	Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока. Товарищеская игра.	Лицей 20	товарищеская игра
			15.00-17.00	Практическое	2	Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар. Тактика игры в нападении	Лицей 20	
16	декабрь	16 учебная неделя	15.00-17.00	Контрольно-практическое	2	Техника передачи в прыжке. Товарищеская командная игра	Лицей 20	соревнования
			15.00-17.00	Практическое	2	Откидка, отвлекающие действия при вторых передачах. Тактика игры в нападении	Лицей 20	
17	декабрь январь	17 учебная неделя	15.00-17.00	Контрольно-практическое	2	Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятия: оборонительная, наступательная игра. Контрольная игра	Лицей 20	соревнования
			15.00-17.00	Практическое	2	Техника бокового нападающего удара, подача в прыжке. Упражнения силовой подготовки	Лицей 20	
18	январь	18 учебная неделя	15.00-17.00	Практическое	2	Понятие «развитие игровой комбинации». Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока	Лицей 20	
			15.00-17.00	Практическое	2	Отработка индивидуальных тактических действий блокирующего игрока	Лицей 20	
19	январь	19 учебная неделя	15.00-17.00	Практическое	2	Техника подач, техника подач в прыжке СФП. Техника игры в защите.	Лицей 20	
			15.00-	Практи-	2	Технико-тактические действия напа-	Лицей	

			17.00	ческое		дающего игрока (блок-аут). Упражнения на развитие прыгучести, координации движений	20	
20	январь	20 учебная неделя	15.00-17.00	практическое	2	Индивидуальные действия при выполнении вторых передач. Контрольная игра.	Лицей 20	соревнования
			15.00-17.00	Лекционно-практическое	2	Нападающий удар задней линии. Поведение игрока во время приёма.	Лицей 20	
21	январь февраль	21 учебная неделя	15.00-17.00	Практическое	2	Техника передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Подвижные игры с элементами волейбола	Лицей 20	
			15.00-17.00	Практическое	2	Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар. Техника игры в защите	Лицей 20	
22	февраль	22 учебная неделя	15.00-17.00	Практическое	2	Тактика подач, подач в прыжке СФП. Подвижные игры с элементами волейбола.	Лицей 20	
			15.00-17.00	Практическое	2	Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной подачи на практике во время игры в волейбол	Лицей 20	
23	февраль	23 учебная неделя	15.00-17.00	практическое	2	Основы взаимодействия игроков во время игры. Товарищеская игра	Лицей 20	соревнования
			15.00-17.00	Практическое	2	Групповые действия в нападении через выходящего игрока задней линии. Специальные упражнения на развитие силы	Лицей 20	
24	февраль	24 учебная неделя	15.00-17.00	Практическое	2	Техника игры в защите. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока	Лицей 20	
			15.00-17.00	практическое	2	Упражнения на развитие прыгучести. Акробатические упражнения. Командная игра.	Лицей 20	соревнования
25	февраль март	25 учебная неделя	15.00-17.00	практическое	2	Упражнения на движение ногами и туловищем. Движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Контрольная игра.	Лицей 20	соревнования
			15.00-17.00	Практическое	2	Нападающий удар задней линии. Техника игры в нападении. Упражнения на координацию движений	Лицей 20	
26	март	26 учебная	15.00-17.00	Практическое	2	Тактика подач, подач в прыжке СФП. Отработка слабых нападающих ударов с имитацией сильных.	Лицей 20	

		неделя	15.00-17.00	Практическое	2	Техника игры в защите.	Лицей 20	
27	март	27 учебная неделя	15.00-17.00	Практическое	2	Двухсторонняя игра по упрощённым правилам волейбола	Лицей 20	
			15.00-17.00	Практическое	2	Переключение внимания и переход от действий защиты к действиям игры в атаке и наоборот	Лицей 20	
28	март	28 учебная неделя	15.00-17.00	Практическое	2	Техника передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Упражнения для специальной выносливости	Лицей 20	
			15.00-17.00	Контрольно-практическое	2	Нападающий удар задней линии. Командная игра	Лицей 20	соревнования
29	март апрель	29 учебная неделя	15.00-17.00	Практическое	2	Выполнение набрасывания мяча на удар. Понятие «выход на приём мяча»	Лицей 20	
			15.00-17.00	Контрольно-практическое	2	Технико-тактические действия нападающего игрока (блок-аут). Контрольная игра	Лицей 20	соревнования
30	апрель	30 учебная неделя	15.00-17.00	Практическое	2	Нападающий удар толчком одной ноги. Поведение игрока при выполнении приёма	Лицей 20	
			15.00-17.00	Контрольно-практическое	2	Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока. Товарищеская игра	Лицей 20	соревнования
31	апрель	31 учебная неделя	15.00-17.00	Практическое	2	Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар. Тактика игры в нападении	Лицей 20	
			15.00-17.00	практическое	2	Техника передачи в прыжке. Товарищеская игра	Лицей 20	соревнования
32	апрель	32 учебная неделя	15.00-17.00	Практическое	2	Откидка, отвлекающие действия игрока при вторых передачах. Тактика игры в нападении	Лицей 20	
			15.00-17.00	Практическое	2	Взаимодействие игроков во время игры	Лицей 20	
33	апрель	33 учебная неделя	15.00-17.00	Практическое	2	Техника бокового нападающего удара, подача в прыжке. Упражнения силовой подготовки	Лицей 20	
			15.00-	Практи-	2	Понятие «развитие игровой комбина-	Лицей	

			17.00	ческое		ции». Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока	20	
34	май	34 учебная неделя	15.00-17.00	Практическое	2	Отработка индивидуальных тактических действий блокирующего игрока	Лицей 20	
			15.00-17.00	Практическое	2	Отработка техники подач, подач в прыжке СФП. Техника игры в защите	Лицей 20	
35	май	35 учебная неделя	15.00-17.00	Практическое	2	Технико-тактические действия нападающего игрока. Упражнения для развития прыгучести, координации движений	Лицей 20	
			15.00-17.00	Контрольно-практическое	2	Отработка индивидуальных действий при выполнении вторых передач. Контрольная игра	Лицей 20	соревнования
36	май	36 учебная неделя	15.00-17.00	Практическое	2	Нападающий удар задней линии. Поведение игрока при выполнении приёма. Товарищеская командная игра	Лицей 20	соревнование
			15.00-17.00	Практическое	2	Отработка техники передачи мяча в парах на месте и со сменой мест. Подвижные игры с элементами волейбола. Подведение итогов. День здоровья.	Лицей 20	
					144ч			

2-ой год обучения

Начало учебного года – 01 сентября
Окончание учебного года 31 мая

N п/п	**Месяц**	учебная неделя, в течение которой планируется проведение занятий	**Фактическая дата и время проведения занятий**	**Форма занятия**	**Кол-во часов в неделю**	**Тема занятия**	**Место проведения**	**Форма контроля**
1	**2**	3	4	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**
1	сентябрь	1 учебная неделя	15.00-17.00	Лекционное	2	Знакомство. Сведения об истории волейбола. Вводный инструктаж по ОТ и ТБ на занятиях волейболом.	Лицей 20	

						Правила разминки.		
2	сентябрь	2 учебная неделя	15.00-17.00	Лекционно-практическое	2	ОРУ без мячей. Подвижные игры с мячом	Лицей 20	
			15.00-17.00	Практическое	2	Эстафеты.	Лицей 20	Тест на сдачу конт.упр.
3	сентябрь	3 учебная неделя	15.00-17.00	Лекционно-практическое	2	ОРУ. Бег. Стойки и перемещения. Подвижные игры с мячами	Лицей 20	
			15.00-17.00	Практическое	2	Упражнения для развития координации движения	Лицей 20	
4	сентябрь октябрь	4 учебная неделя	15.00-17.00	Лекционно-практическое	2	Упражнения для развития гибкости. Правила передвижения волейболиста с изменением направления по звуковому сигналу	Лицей 20	
			15.00-17.00	Лекционно-практическое	2	Положение рук, кистей и пальцев при выполнение верхнего приёма передачи мяча. Подвижные игры.	Лицей 20	
5	октябрь	5 учебная неделя	15.00-17.00	Лекционно-практическое	2	Положение ног и туловища при выполнении верхнего приёма в стойке волейболиста с изменением направления по звуковому и зрительному сигналу	Лицей 20	
			15.00-17.00	Лекционно-практическое	2	Выполнение набрасывания мяча. Понятие развития на удар игровой комбинации	Лицей 20	
6	октябрь	6 учебная неделя		Практическое	2	Специальные упражнения для развития силы с набивными мячами. Игра в пионербол	Лицей 20	
			15.00-17.00	Практическое	2	Положение рук и ног при выполнении нижнего приёма. Игра в пионербол с элементами волейбола.	Лицей 20	
7	октябрь	7 учебная неделя	15.00-17.00	Практическое	2	Метание различных предметов в цель на дальность. Упражнения при выполнении нижней, верхней и прямой подачи	Лицей 20	
			15.00-17.00	Практическое	2	Выполнение набрасывания мяча на удар. Игра в волейбол по упрощённым правилам	Лицей 20	
8	ок-		15.00-	Лекци-	2	Сведения о строении и функциях ор-	Лицей	

	тябрь	8 учебная неделя	17.00	онно-практическое		ганизма человека. Понятие выход на приём мяча	20	
			15.00-17.00	Лекционно-практическое	2	Влияние физических упражнений на организм подростка. Техника передач мяча в парах сверху и снизу. Игра в пионербол с элементами волейбола	Лицей 20	
9	октябрь ноябрь	9 учебная неделя	15.00-17.00	Лекционно-практическое	2	Гигиена спортсмена. Самоконтроль здоровья. Подвижные игры с элементами волейбола.	Лицей 20	
			15.00-17.00	Практическое	2	Понятие выход на приём мяча. Выполнение набрасывания мяча на удар	Лицей 20	
10	ноябрь	10 учебная неделя	15.00-17.00	Практическое	2	Упражнения на отработку движения рук, туловища, ног при выполнении приёма	Лицей 20	
			15.00-17.00	Практическое	2	Упражнения при выполнении верхней, прямой подачи. Правила игры в волейбол. Игра в волейбол по упрощённым правилам	Лицей 20	
11	ноябрь	11 учебная неделя	15.00-17.00	Лекционно-практическое	2	Упражнения на специальную выносливость. Техника передачи на месте и со сменой мест	Лицей 20	
			15.00-17.00	Лекционно-практическое	2	Понятие выход на приём. Индивидуальные действия волейболиста. Тактика нападающих ударов	Лицей 20	
12	ноябрь	12 учебная неделя	15.00-17.00	Практическое	2	Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги	Лицей 20	
			15.00-17.00	Лекционно-практическое	2	Специальные упражнения на координацию движений. Тактика игры в нападении и поведение игрока при выполнении приёма	Лицей 20	
13	ноябрь декабрь	13 учебная неделя	15.00-17.00	Лекционно-практическое	2	Правила игры в волейбол. Основа взаимодействия игроков во время игры. Игра в волейбол.	Лицей 20	
			15.00-17.00	Практическое	2	Техника игры в защите	Лицей 20	
14	декабрь	14 учебная	15.00-17.00	Практическое	2	Нападающий удар толчком одной ноги. Поведение игрока при выполнении приёма	Лицей 20	

		неделя	15.00-17.00	Практическое	2	Отвлекающие действия при нападающем ударе. Слабые нападающие удары с имитацией сильных (обманные нападающие удары)	Лицей 20	
15	декабрь	15 учебная неделя	15.00-17.00	Контрольно-практическое	2	Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока. Товарищеская игра.	Лицей 20	товарищеская игра
			15.00-17.00	Практическое	2	Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар. Тактика игры в нападении	Лицей 20	
16	декабрь	16 учебная неделя	15.00-17.00	Контрольно-практическое	2	Техника передачи в прыжке. Товарищеская командная игра	Лицей 20	соревнования
			15.00-17.00	Практическое	2	Откидка, отвлекающие действия при вторых передачах. Тактика игры в нападении	Лицей 20	
17	декабрь январь	17 учебная неделя	15.00-17.00	Контрольно-практическое	2	Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятия: оборонительная, наступательная игра. Контрольная игра	Лицей 20	соревнования
			15.00-17.00	Практическое	2	Техника бокового нападающего удара, подача в прыжке. Упражнения силовой подготовки	Лицей 20	
18	январь	18 учебная неделя	15.00-17.00	Практическое	2	Понятие «развитие игровой комбинации». Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока	Лицей 20	
			15.00-17.00	Практическое	2	Отработка индивидуальных тактических действий блокирующего игрока	Лицей 20	
19	январь	19 учебная неделя	15.00-17.00	Практическое	2	Техника подач, техника подач в прыжке СФП. Техника игры в защите.	Лицей 20	
			15.00-17.00	Практическое	2	Технико-тактические действия нападающего игрока (блок-аут). Упражнения на развитие прыгучести, координации движений	Лицей 20	
20	январь	20 учебная неделя	15.00-17.00	практическое	2	Индивидуальные действия при выполнении вторых передач. Контрольная игра.	Лицей 20	соревнования
			15.00-17.00	Лекционно-практическое	2	Нападающий удар задней линии. Поведение игрока во время приёма.	Лицей 20	

21	январь февраль	21 учебная неделя	15.00-17.00	Практическое	2	Техника передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Подвижные игры с элементами волейбола	Лицей 20	
			15.00-17.00	Практическое	2	Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар. Техника игры в защите	Лицей 20	
22	февраль	22 учебная неделя	15.00-17.00	Практическое	2	Тактика подач, подач в прыжке СФП. Подвижные игры с элементами волейбола.	Лицей 20	
			15.00-17.00	Практическое	2	Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной подачи на практике во время игры в волейбол	Лицей 20	
23	февраль	23 учебная неделя	15.00-17.00	практическое	2	Основы взаимодействия игроков во время игры. Товарищеская игра	Лицей 20	соревнования
			15.00-17.00	Практическое	2	Групповые действия в нападении через выходящего игрока задней линии. Специальные упражнения на развитие силы	Лицей 20	
24	февраль	24 учебная неделя	15.00-17.00	Практическое	2	Техника игры в защите. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока	Лицей 20	
			15.00-17.00	практическое	2	Упражнения на развитие прыгучести. Акробатические упражнения. Командная игра.	Лицей 20	соревнования
25	февраль март	25 учебная неделя	15.00-17.00	практическое	2	Упражнения на движение ногами и туловищем. Движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Контрольная игра.	Лицей 20	соревнования
			15.00-17.00	Практическое	2	Нападающий удар задней линии. Техника игры в нападении. Упражнения на координацию движений	Лицей 20	
26	март	26 учебная неделя	15.00-17.00	Практическое	2	Тактика подач, подач в прыжке СФП. Отработка слабых нападающих ударов с имитацией сильных.	Лицей 20	
27	март	27 учебная неделя	15.00-17.00	Практическое	2	Техника игры в защите. Двухсторонняя игра по упрощённым правилам волейбола	Лицей 20	
			15.00-17.00	Практическое	2	Переключение внимания и переход от действий защиты к действиям игры в атаке и наоборот	Лицей 20	
28	март	28 учебная	15.00-17.00	Практическое	2	Техника передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Упражнения для специальной выносливости	Лицей 20	

		неделя	15.00-17.00	Контрольно-практическое	2	Нападающий удар задней линии. Командная игра	Лицей 20	соревнования
29	март апрель	29 учебная неделя	15.00-17.00	Практическое	2	Выполнение набрасывания мяча на удар. Понятие «выход на приём мяча»	Лицей 20	
			15.00-17.00	Контрольно-практическое	2	Технико-тактические действия нападающего игрока (блок-аут). Контрольная игра	Лицей 20	соревнования
30	апрель	30 учебная неделя	15.00-17.00	Практическое	2	Нападающий удар толчком одной ноги. Поведение игрока при выполнении приёма	Лицей 20	
			15.00-17.00	Контрольно-практическое	2	Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока. Товарищеская игра	Лицей 20	соревнования
31	апрель	31 учебная неделя	15.00-17.00	Практическое	2	Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар. Тактика игры в нападении	Лицей 20	
			15.00-17.00	практическое	2	Техника передачи в прыжке. Товарищеская игра	Лицей 20	соревнования
32	апрель	32 учебная неделя	15.00-17.00	Практическое	2	Откидка, отвлекающие действия игрока при вторых передачах. Тактика игры в нападении	Лицей 20	
			15.00-17.00	Практическое	2	Взаимодействие игроков во время игры	Лицей 20	
33	апрель	33 учебная неделя	15.00-17.00	Практическое	2	Техника бокового нападающего удара, подача в прыжке. Упражнения силовой подготовки	Лицей 20	
			15.00-17.00	Практическое	2	Понятие «развитие игровой комбинации». Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока	Лицей 20	
34	май	34 учебная неделя	15.00-17.00	Практическое	2	Отработка индивидуальных тактических действий блокирующего игрока	Лицей 20	
			15.00-17.00	Практическое	2	Отработка техники подач, подач в прыжке СФП. Техника игры в защите	Лицей 20	
35	май	35 учебная неделя	15.00-17.00	Практическое	2	Технико-тактические действия нападающего игрока. Упражнения для развития прыгучести, координации движений	Лицей 20	

			15.00-17.00	Контрольно-практическое	2	Отработка индивидуальных действий при выполнении вторых передач. Контрольная игра	Лицей 20	соревнования
36	май	36 учебная неделя	15.00-17.00	Практическое	2	Нападающий удар задней линии. Поведение игрока при выполнении приёма. Товарищеская командная игра	Лицей 20	соревнование
			15.00-17.00	Практическое	2	Отработка техники передачи мяча в парах на месте и со сменой мест. Подвижные игры с элементами волейбола. Подведение итогов. День здоровья.	Лицей 20	
					144ч			

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для проведения занятий необходим спортивный зал с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками, площадь 288 м кв.

Спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи на каждого обучающегося;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- волейбольная сетка;
- резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося;
- гимнастические маты – 3 шт.;
- гантели различной тяжести -12 шт.;
- волейбольные мячи - 15 шт.;
- скакалки – 15 шт.

Спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 3-4 штук;
- гимнастическая стенка – 15 пролетов.

А так же учебно - методическая литература, пособия, журналы по волейболу, наглядные пособия, фотографии, видеофильмы, плакаты.

Информационное обеспечение

В процессе реализации программы используются планшет и смартфоны для записи отработки техники выполнения упражнений и заданий, игровых моментов. Интернет- ресурсы, видеокамера.

Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования высшей квалификационной категории. Педагог имеет высшее педагогическое образование. Педагог участвует в конкурсах профессионального мастерства на уровне образовательной организации, городского и регионального уровней.

2.3.Формы контроля ЗУН учащихся по программе.

Основным показателем результативности и эффективности реализации программы является выполнение в конце учебного года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, теоретической подготовленности и физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов, сдачи нормативов по ОФП, СФП, контрольных упражнений, командных и товарищеских игр, соревнований. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного цикла 2 – 3 раза в год. В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся сдают контрольные нормативы по общей физической подготовке.

Контрольные и товарищеские игры проводятся регулярно и являются более высокой ступенью учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую диагностику результатов обучения детей. В начале года проводится входное тестирование знаний, умений и навыков детей по ОФП.

Промежуточный контроль предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений. Итоговый контроль проводится в конце учебного года и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговая диагностики проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования содержания программы и методов обучения.

Определение форм контроля:

Тест - система формализованных заданий, по результатам выполнения которых можно судить об уровне развития определённых качеств испытуемого, а также о его знаниях, умениях и навыках. Вид проверочного испытания (в спортивных упражнениях и т. п.), а также отметка, удостоверяющая прохождение контрольных испытаний, нормативов по ОФП, СФП.

Соревнования - форма деятельности, соперничество за достижение превосходства, лучшего результата (выигрыша, признания и т. п.)

Командные игры – игры, которые проводятся с командами из других школ, УДОД, которые выявляют сильнейших игроков по техническим данным.

Товарищеские игры – игры, которые проводятся внутри своей группы (сои со своими), которые выявляют лучших игроков .

2.4.Оценочные материалы

Оценка подготовки и освоения программы «Волейбол» в группах для детей 10-16 лет основана на динамике прироста индивидуальных показателей развития физических качеств (сила, выносливость, быстрота) и изменения в нормативах

по физической и технической, тактической и интегральной подготовке.

Физическое развитие и физическая подготовленность 1-го года обучения

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

Примерные нормативы по технической подготовке

№ п/п	Контрольные упражнения	Девочки	Мальчики
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	4	4
2.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены (чередование)	4	4
3.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3	3
4.	Прием подачи и первая передача в зону 3	3	3
5.	Нападающий удар по мячу через сетку с набрасывания тренера	3	3
6.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	10	10

Примерные нормативы по технической подготовке

№ п/п	Контрольные нормативы		
		1-й год	2-й год
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	4	4
2.	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4	-	
3.	Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)	-	-

4.	Подача на точность: 10-12 лет - верхняя прямая; 13-15 лет-верхняя прямая по зонам; 16-17 лет-в прыжке	3	3
5.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой передачи)	-	-
6.	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (16-17 лет с передачи за голову)	-	-
7.	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность	-	-
8.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	3
9.	Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали	-	-

Контрольные нормативы по физической подготовке по годам обучения (юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки	
		1-й год	2-й год
1.	Длина тела, см	160	164
2.	Бег 30 м, с	5,5	5,3
3.	Бег 30 м (5х6м), с	12,0	11,5
4.	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с	—	—
5.	Прыжок в длину с места, см	185	200
6.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	40	45
7.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: -сидя -стоя	 5,8 11,0	 6,6 11,5
8.	Становая сила, кг	70	86

Контрольные нормативы по физической подготовке по годам обучения (девушки)

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки	
		1-й год	2-й год
1.	Длина тела, см	157	162
2.	Бег 30 м, с	5,9	5,8
3.	Бег 30 м (5х6м), с	12,2	11,9
4.	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с	-	-
5.	Прыжок в длину с места, см	165	175

6.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	34	38
7.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: -сидя -стоя	 4,0 8,0	 5,0 9,0
8.	Становая сила, кг	55	61

Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке (девушки и юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки (на конец учебного года)	
		1-й год	2-й год
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	3
2.	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4		
3.	Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)	-	-
4.	Подача на точность: 10-12 лет - верхняя прямая; 13-15 лет-верхняя прямая по зонам; 16-17 лет-в прыжке	3	3
5.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой передачи)	-	-
6.	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (16-17 лет с передачи за голову)	-	-
7.	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность	-	-
8.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	3
9.	Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали	-	-

Контрольно нормативы по тактической подготовке (девушки и юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки (на конец учебного года)	
		1-й год	2-й год
1.	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом		
2.	Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом		
3.	Нападающий удар или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет		

4.	Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар (с 16 лет вторая передача выходящим игроком)		
5.	Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4, 3, 2 со второй передачи. Зона не известна, направление удара диагональное		
6.	Командные действия организации защитных действий по системе «Углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников		4

Контрольно нормативы по интегральной подготовке (девушки и юноши)

№ п/п	Контрольные норматив	на конец учебного года.	
		1-й год	2-й год
1.	Прием снизу, верхняя передача	5	6
2.	Нападающий удар, блокирование		
3.	Блокирование - вторая передача		
4.	Переход после подачи к защитным действиям, после защитных действий к нападению		

2.5.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

№	Название раздела	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы волейбола	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практиче-ские задания, объяснение нового материала.	Конспекты занятий. Специальная литература, справочные материалы, плакаты. Правила судейства.	Опрос, наблюдение
2	Общефизическая подготовка волейболиста	Групповая, подгрупповая, фронтальная	Словесный, показ, упражнения в парах, тренировка	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего. Картотека упражнений по волейболу	Тестирование, положение о соревнованиях по волейболу, карточ-ки судьи, протоколы.
3	Специальная физическая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, в парах, коллективно-групповая.	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, упражнения в парах, тренировки, показ.	Литература, схемы, справочные материалы, карто-чки, плакаты, мячи на каждого обучающего. Инструкции по охране труда.	Зачет, тестирование, учебная игра
4	Техническая и тактическая подготовка волейболиста	Групповая с организацией индивидуальных форм ра-боты внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, работа в парах	Словесный, объяснение, беседа, упражнения в парах, тренировка, наглядный показ, игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего.Терминология. Схемы и плакаты техниче-ских приемов в волейбол	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Игровая подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	Упражнения в парах, тренировка, игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Контрольная игра, соревнование

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Раздел или тема программы по учебному плану	Пособия, оборудование, дидактический материал
1.	Знакомство. Сведения об истории волейбола. Вводный инструктаж по ОТ и ТБ на занятиях волейболом. Правила разминки.	Плакаты, инструкции по ТБ и ОТ. Презентация.
2.	ОРУ без мячей. Подвижные игры с мячом	Волейбольные мячи.
3.	Эстафеты.	Эстафетные палочки, набивные волейбольные мячи, баскетбольные мячи
4.	ОРУ. Бег. Стойки и перемещения. Подвижные игры с мячами	Свисток, волейбольные мячи
5.	Упражнения для развития координации движения	Свисток, волейбольные мячи
6.	Упражнения для развития гибкости. Правила передвижения волейболиста с изменением направления по звуковому сигналу	Гимнастическая скамейка, свисток
7.	Положение рук, кистей и пальцев при выполнение верхнего приёма передачи мяча. Подвижные игры.	Карточки, плакаты, волейбольные мячи
8.	Положение ног и туловища при выполнении верхнего приёма в стойке волейболиста с изменением направления по звуковому и зрительному сигналу	Свисток, волейбольные мячи
9.	Выполнение набрасывания мяча. Понятие развития на удар игровой комбинации	Свисток, волейбольные мячи
10.	Специальные упражнения для развития силы с набивными мячами. Игра в пионербол	Набивные, волейбольные мячи, сетка
11.	Положение рук и ног при выполнении нижнего приёма. Игра в пионербол с элементами волейбола.	Сетка, волейбольные мячи
12.	Метание различных предметов в цель на дальность. Упражнения при выполнении нижней, верхней и прямой подачи	Набивные, волейбольные мячи, малые теннисные мячи
13.	Выполнение набрасывания мяча на удар. Игра в волейбол по упрощённым правилам	Сетка, свисток, волейбольные мячи
14.	Сведения о строении и функциях организма человека. Понятие выход на приём мяча	Пособия, плакаты
15.	Влияние физических упражнений на организм подростка. Техника передач мяча в парах сверху и снизу. Игра в пионербол с элементами волейбола	Пособия, плакаты
16.	Гигиена спортсмена. Самоконтроль здоровья. Подвижные игры с элементами волейбола.	Пособия, плакаты, секундомер
17.	Понятие выход на приём мяча. Выполнение набрасывания мяча на удар	Волейбольные мячи
18.	Упражнения на отработку движения рук, туловища, ног при выполнении приёма	Волейбольные мячи
19.	Упражнения при выполнении верхней, прямой подачи. Правила игры в волейбол. Игра в волейбол по упрощённым правилам	Пособия, правила игры, сетка, волейбольные мячи

20.	Упражнения на специальную выносливость. Техника передачи на месте и со сменой мест	Волейбольные мячи, свисток
21.	Понятие выход на приём. Индивидуальные действия волейболиста. Тактика нападающих ударов	Волейбольные мячи, свисток
22.	Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги	Скакалка, гимнастические скамейки
23.	Специальные упражнения на координацию движений. Тактика игры в нападении и поведение игрока при выполнении приёма	Волейбольные мячи
24.	Правила игры в волейбол. Основа взаимодействия игроков во время игры. Игра в волейбол.	Сетка, свисток, волейбольные мячи, сетка
25.	Техника игры в защите	Волейбольные мячи
26.	Нападающий удар толчком одной ноги. Поведение игрока при выполнении приёма	Волейбольные мячи
27.	Отвлекающие действия при нападающем ударе. Слабые нападающие удары с имитацией сильных (обманные нападающие удары)	Волейбольные мячи
28.	Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока. Товарищеская игра.	Волейбольные мячи, свисток
29.	Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар. Тактика игры в нападении	Волейбольные мячи, свисток
30.	Техника передачи в прыжке. Товарищеская командная игра	Сетка, волейбольные мячи, свисток
31.	Откидка, отвлекающие действия при вторых передачах. Тактика игры в нападении	Сетка, волейбольные мячи, свисток
32.	Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятия: оборонительная, наступательная игра. Контрольная игра	Сетка, волейбольные мячи, свисток
33.	Техника бокового нападающего удара, подача в прыжке. Упражнения силовой подготовки	Сетка, волейбольные мячи, свисток
34.	Понятие «развитие игровой комбинации». Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока	Сетка, волейбольные мячи, свисток
35.	Отработка индивидуальных тактических действий блокирующего игрока	Сетка, волейбольные мячи, свисток
36.	Техника подач, техника подач в прыжке СФП. Техника игры в защите.	Сетка, волейбольные мячи, свисток
37.	Технико-тактические действия нападающего игрока (блок-аут). Упражнения на развитие прыгучести, координации движений	Сетка, волейбольные мячи, свисток
38.	Индивидуальные действия при выполнении вторых передач. Контрольная игра.	Сетка, волейбольные мячи, свисток
39.	Нападающий удар задней линии. Поведение игрока во время приёма.	Сетка, волейбольные мячи, свисток
40.	Техника передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Подвижные игры с элементами волейбола	Набивные, баскетбольные, волейбольные мячи, кегли, свисток
41.	Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар. Техника игры в защите	Сетка, волейбольные мячи, свисток

42.	Тактика подач, подач в прыжке СФП. Подвижные игры с элементами волейбола.	Сетка, волейбольные мячи, свисток
43.	Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной подачи на практике во время игры в волейбол	Сетка, волейбольные мячи, свисток
44.	Основы взаимодействия игроков во время игры. Товарищеская игра	Сетка, волейбольные мячи, свисток
45.	Групповые действия в нападении через выходящего игрока задней линии. Специальные упражнения на развитие силы	Набивные мячи
46.	Техника игры в защите. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока	Гимнастические скамейки, волейбольные мячи
47.	Упражнения на развитие прыгучести. Акробатические упражнения. Командная игра.	Скакалки, гимнастические маты
48.	Упражнения на движение ногами и туловищем. Движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Контрольная игра.	Волейбольные мячи
49.	Нападающий удар задней линии. Техника игры в нападении. Упражнения на координацию движений	Волейбольные мячи
50.	Тактика подач, подач в прыжке СФП. Отработка слабых нападающих ударов с имитацией сильных.	Волейбольные мячи
51.	Техника игры в защите. Двухсторонняя игра по упрощённым правилам волейбола	Волейбольные мячи
52.	Переключение внимания и переход от действий защиты к действиям игры в атаке и наоборот	Волейбольные мячи
53.	Техника передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Упражнения для специальной выносливости	Набивные мячи, волейбольные мячи
54.	Нападающий удар задней линии. Командная игра	Волейбольные мячи, свисток
55.	Выполнение набрасывания мяча на удар. Понятие «выход на приём мяча»	Волейбольные мячи, свисток
56.	Технико-тактические действия нападающего игрока (блок-аут). Контрольная игра	Волейбольные мячи, свисток
57.	Нападающий удар толчком одной ноги. Поведение игрока при выполнении приёма	Волейбольные мячи, свисток
58.	Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока. Товарищеская игра	Волейбольные мячи, свисток
59.	Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар. Тактика игры в нападении	Волейбольные мячи, свисток
60.	Техника передачи в прыжке. Товарищеская игра	Волейбольные мячи, свисток
61.	Откидка, отвлекающие действия игрока при вторых передачах. Тактика игры в нападении	Волейбольные мячи, свисток
62.	Взаимодействие игроков во время игры	Волейбольные мячи, свисток

63.	Техника бокового нападающего удара, подача в прыжке. Упражнения силовой подготовки	Набивные мячи, волейбольные
64.	Понятие «развитие игровой комбинации». Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока	Плакаты, пособия, волейбольные мячи
65.	Отработка индивидуальных тактических действий блокирующего игрока	Волейбольные мячи
66.	Отработка техники подач, подач в прыжке СФП. Техника игры в защите	Волейбольные мячи
67.	Технико-тактические действия нападающего игрока. Упражнения для развития прыгучести, координации движений	Скакалка, гимнастические скамейки, свисток
68.	Отработка индивидуальных действий при выполнении вторых передач. Контрольная игра	Волейбольные мячи, свисток, сетка
69.	Нападающий удар задней линии. Поведение игрока при выполнении приёма	Волейбольные мячи, свисток, сетка
70.	Отработка техники передачи мяча в парах на месте и со сменой мест. Подвижные игры с элементами волейбола	Волейбольные мячи, свисток, сетка
71.	Товарищеская командная игра	Волейбольные мячи, свисток, сетка
72.	Подведение итогов. День здоровья	Волейбольные мячи, свисток, кегли, грамоты, награждение

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Раздел или тема программы по учебному плану	Пособия, оборудование, дидактический материал
1.	Инструктаж по ТБ по спортивным играм. История и пути развития волейбола. Подвижные игры.	Плакаты, инструкции по ТБ и ОТ. Презентация.
2.	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Основы спортивной тренировки. Игры с мячами.	Плакаты. Презентация. Мячи.
3.	Правила соревнований по волейболу. Игра.	Сетка, свисток
4.	Перемещения и стойки игрока. Спец. беговые упражнения, ускорения.	Свисток, волейбольные мячи
5.	Контрольные нормативы. С.Ф.П. Прыжок с места. Метание н/б мяча.	Свисток, набивные мячи, карточка тестов
6.	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Передача сверху двумя руками над собой и в парах.	Свисток, мячи
7.	Упражнения для развития гибкости. Передача сверху двумя руками в парах, колоннах	Гимнастическая скамейка, волейбольные мячи
8.	Упражнения для развития мышц ног. Передача сверху двумя руками на месте (в парах) и с продвижением по залу, по сигналу.	Свисток, волейбольные мячи, сетка
9.	Упражнения для развития ловкости. Передача сверху двумя руками в парах через сетку на точность.	Свисток, волейбольные мячи, сетка
10.	Совершенствование передачи сверху двумя руками в парах, прием мяча снизу.	Волейбольные мячи, сетка
11.	Упражнения для развития быстроты. Передача сверху двумя руками в парах.	Сетка, волейбольные мячи, свисток

	Подач, прием снизу с подачи.	
12.	Упражнения набивными мячами. Передача мяча в парах в движении. Игра в волейбол.	Набивные, волейбольные мячи, сетка
13.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи мяча сверху в шеренге, колонне.	Сетка, свисток, волейбольные мячи
14.	Упражнения для развития мышц шеи и туловища. Передачи мяча сверху, снизу в парах.	Сетка, свисток, волейбольные мячи
15.	Упражнения для развития выносливости. Ускорения из различных положений. Подача, прием снизу.	Сетка, свисток, волейбольные мячи
16.	Упражнения со скакалкой. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике. Набрасывание мяча на удар.	Скакалки, мячи, секундомер
17.	Упражнения для развития ловкости. Передача мяча в треугольнике. Контрольная игра в волейбол. Правила игры.	Волейбольные мячи, сетка, свисток
18.	Легкоатлетические упражнения: бег на короткие дистанции. Передачи мяча в цель (щит, кольцо).	Волейбольные мячи, сетка, свисток
19.	Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	Сетка, волейбольные мячи
20.	Бег с препятствиями. Прыжки через препятствия. Прием мяча снизу с подачи. Игра.	Скамейки, волейбольные мячи
21.	Упражнения для развития выносливости. Сведения о строении и функциях организма человека. Прием мяча снизу.	Плакаты, пособия, волейбольные мячи, свисток
22.	Прием мяча снизу. Нападающий удар с собственного набрасывания.	Волейбольные мячи, сетка, свисток
23.	Влияние физических упражнений на организм подростка. Техника передач мяча в парах.	Волейбольные мячи, пособия
24.	Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар с паса партнера.	Сетка, свисток, волейбольные мячи, сетка, скакалки, скамейки
25.	Прямая нижняя подача, верхняя прямая подача. Контрольная игра.	Волейбольные мячи, свисток, сетка
26.	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Техника передач на месте и со сменой мест.	Волейбольные мячи, свисток, сетка
27.	Упражнения для развития ловкости. Техника игры в защите.	Волейбольные мячи, свисток
28.	Упражнения для развития мышц ног. Верхняя прямая подача в цель и через сетку.	Волейбольные мячи, свисток, скамейки, сетка
29.	Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с набивными мячами в парах.	Волейбольные мячи, набивные мячи, баскетбольные мячи свисток
30.	Нападающий удар толчком одной ноги с паса партнера. Игра «Верхняя подача».	Сетка, волейбольные мячи, свисток
31.	Упражнения для развития быстроты. Индивидуальные тактические действия	Сетка, волейбольные мячи, свисток

	блокирующего игрока.	
32.	Упражнения для мышц шеи и туловища. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра.	Сетка, волейбольные мячи, свисток
33.	Упражнения для развития выносливости. ОФП методом круговой тренировки с элементами волейбола.	Сетка, волейбольные мячи, свисток, набивные мячи
34.	Упражнения для развития силы. С набивными мячами ловля и броски различных мячей.	Сетка, волейбольные мячи, свисток, набивные мячи
35.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прием мяча сверху и снизу стоя и в движении.	Сетка, волейбольные мячи, свисток
36.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прием мяча снизу двумя руками с удара.	Сетка, волейбольные мячи, свисток
37.	Упражнения со скакалкой на гимнастической стенке. Передачи мяча сверху, снизу на месте.	Сетка, волейбольные мячи, свисток, скакалки, скамейки
38.	Упражнения для развития ловкости. Техника передачи в прыжке.	Сетка, волейбольные мячи, свисток
39.	Тактика игры в нападении. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах через сетку.	Сетка, волейбольные мячи, свисток
40.	Упражнения для развития быстроты. Тактика игры в нападении.	Волейбольные мячи, кегли, свисток
41.	Техника передачи в прыжке. Приём мяча снизу в зонах 6,1,5 в зону 3.	Сетка, волейбольные мячи, свисток
42.	Упражнения для развития выносливости. Приём мяча снизу в зонах 6,1,5 в зону 3.	Сетка, волейбольные мячи, свисток
43.	Техника подач. Приём мяча снизу с подачи в зонах 6,1,5.	Сетка, волейбольные мячи, свисток
44.	Упражнения для развития силовых качеств. ОФП методом круговой тренировки с элементами волейбола.	Сетка, волейбольные мячи, свисток
45.	Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2. Эстафеты с элементами волейбола.	Сетка, волейбольные мячи, свисток, набивные мячи
46.	Упражнения для развития скоростных качеств. Передача мяча двумя руками в зоны 4,2,3. Контрольная игра.	Волейбольные мячи, свисток, сетка
47.	Упражнения для развития прыгучести. Сдача тестов по физической и технической подготовке	Скакалки, гимнастические маты, карточки, пособия
48.	Приём мяча с подачи. Техника игры в защите.	Волейбольные мячи, свисток, сетка
49.	Гигиена спортсмена. Самоконтроль здоровья. Нападающий удар с разбега(1,2,3 шага), с набрасывания и с паса партнера.	Волейбольные мячи, секундомер, пособия
50.	Упражнения для развития гибкости. Нападающий удар с разбега (1,2,3 шага).	Волейбольные мячи, гимнастические маты, свисток, сетка
51.	Техника передачи в прыжке. Тактика игры в нападении.	Волейбольные мячи, свисток, сетка
52.	Упражнения для развития ловкости. Техника игры в защите. Упражнения для развития Техника безопасности на занятиях.	Волейбольные мячи, свисток, сетка, пособия по ТБ

53.	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нападающий удар после передачи партнера.	Волейбольные мячи, свисток, сетка
54.	Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с набивными мячами. Нападающий удар с задней линии.	Набивные мячи, волейбольные мячи, свисток
55.	Упражнения для развития мышц ног и таза. Нападающий удар после передачи партнера с зоны 4,2.	Волейбольные мячи, свисток
56.	Упражнения для развития выносливости. Нападающий удар после передачи партнера с зоны 3.	Волейбольные мячи, свисток
57.	Профилактика травм, оказание 1-ой медицинской помощи. Одиночное блокирование.	Волейбольные мячи, свисток, пособия, плакаты
58.	Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития одиночного блокирования прямого нападающего удара стоя у сетки.	Волейбольные мячи, свисток
59.	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Одиночное блокирование в зоне 4,3.	Волейбольные мячи, свисток
60.	Упражнения для развития скоростных качеств. Одиночное блокирование в зоне 2.	Волейбольные мячи, свисток
61.	Инструкторская и судейская практика Учебно-тренировочная игра с контрольными заданиями.	Волейбольные мячи, свисток, сетка, пособия
62.	Правила игры в волейбол. Приём мяча с подачи. Подача в цель (контроль).	Волейбольные мячи, свисток, пособия
63.	Упражнения для мышц шеи и туловища. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3(2) в зону 4.	Волейбольные мячи, сетка, свисток
64.	Упражнения для развития гибкости. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3(2) в зону 4.	Волейбольные мячи, свисток, сетка
65.	Спец.упражнения с набивными мячами . Верхняя передача, приём мяча снизу.	Набивные мячи
66.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Основы совершенствования технической подготовки.	Волейбольные мячи, сетка, свисток
67.	Спец. упражнения на прыгучесть. Верхняя передача мяча из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).	Скакалка, гимнастические скамейки, свисток
68.	Упражнения для развития ловкости. Верхняя передача мяча из зоны 3 в зону 2	Волейбольные мячи, свисток, сетка
69.	Техника бокового нападающего удара, подача в прыжке. Нападающий удар с задней линии.	Волейбольные мячи, свисток, сетка
70.	Инструкторская и судейская практика Контрольная игра.	Волейбольные мячи, свисток, сетка, пособия
71.	Взаимодействия игроков во время игры. Тактика игры в нападении.	Волейбольные мячи, свисток, сетка
72.	Упражнения для развития скоростных качеств. Стойки перемещения. Приём мяча снизу двумя руками в парах.	Волейбольные мячи, свисток, сетка
73.	Подача, приём с подачи. Нападающий удар с задней линии.	Волейбольные мячи, свисток, сетка
74.	Упражнения для развития быстроты. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2,4.	Волейбольные мячи, свисток, сетка

75.	Тактика индивидуальных действий. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, скидка.	Волейбольные мячи, свисток, сетка
76.	Упражнения для развития быстроты. Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2.	Волейбольные мячи, свисток, сетка
77.	Упражнения для развития выносливости. Отбивание мяча в прыжке кистью через сетку (скидка).	Волейбольные мячи, свисток, сетка
78.	Приём мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2). Игра.	Волейбольные мячи, свисток, сетка
79.	Упражнения для развития силовых качеств. ОФП методом круговой тренировки с элементами волейбола.	Волейбольные мячи, свисток, сетка
80.	Приём мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2).	Волейбольные мячи, свисток, сетка
81.	Упражнения для развития быстроты. Приём мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3, 4, 2.	Волейбольные мячи, свисток, сетка
82.	Техника игры в защите. Приём мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3, 4, 2.	Волейбольные мячи, свисток, сетка
83.	Упражнения для развития прыгучести. Подача, приём с подачи.	Скакалки, скамейки, волейбольные мячи, свисток, сетка
84.	Упражнения для развития гибкости. Приём мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3, 4, 2.	Волейбольные мячи, свисток, сетка
85.	Техника передачи мяча в парах на месте и со сменой мест. Контрольная игра.	Волейбольные мячи, свисток, сетка
86.	Подвижные игры с элементами волейбола. Нижняя боковая подача на точность.	Волейбольные мячи, свисток, сетка
87.	Упражнения для развития ловкости. Нижняя подача на точность.	Волейбольные мячи, свисток, сетка
88.	Техника игры в защите. Нижняя подача на точность.	Волейбольные мячи, свисток, сетка
89.	Упражнения при выполнении подач. Верхняя подача на точность.	Волейбольные мячи, свисток, сетка
90.	Стойки и перемещения. Отработка техники подач, подач в прыжке.	Волейбольные мячи, свисток, сетка
91.	Подача на точность. Учебная игра в волейбол.	Волейбольные мячи, свисток, сетка
92.	Упражнения для развития выносливости. Нападающий удар с зоны 4 с передачи партнера с зоны 3.	Волейбольные мячи, свисток, сетка
93.	Упражнения с набивными мячами. Нападающий удар с зоны 3.	Волейбольные мячи, свисток, сетка
94.	Подача на точность в 2,1,6,5,4. Нападающий удар с зоны 2.	Волейбольные мячи, свисток, сетка
95.	Упражнения для развития ловкости. Нападающий удар из зон 4,3,2.	Волейбольные мячи, свисток, сетка
96.	Нападающий удар из зон 4,3,2. Одиночное блокирование прямого нападающего удара.	Волейбольные мячи, свисток, сетка
97.	Нападающий удар из зон 4,3,2. Двойной блок в зонах 4,3,2.	Волейбольные мячи, свисток, сетка
98.	Спец.упражнения для развития выносливости. Учебно-тренировочная игра.	Волейбольные мячи, свисток, сетка
99.	Совершенствование техники передачи сверху, приёма снизу, подачи. Игра.	Волейбольные мячи, свисток, сетка
100.	Правила игры в волейбол. Судейская практика. Контрольная игра.	Пособия, свисток, сетка

101.	Отработка индивидуальных действий при выполнении вторых передач. Игра.	Волейбольные мячи, свисток, сетка
102.	Технико-тактические действия нападающего игрока. Игра.	Волейбольные мячи, свисток, сетка
103.	Отработка техники подач, подач в прыжке. Техника игры в защите.	Волейбольные мячи, свисток, сетка
104.	Упражнения для развития прыгучести Тактика нападения (индивидуальные действия).	Волейбольные мячи, свисток, сетка, скакалки
105.	Упражнения для развития выносливости. Эстафеты с предметами.	Волейбольные мячи, свисток, сетка
106.	Тактические взаимодействия игроков и игровых действиях. День здоровья. Игры на воздухе. Подведение итогов года.	Волейбольные мячи, свисток, сетка
107.	Учебная игра в волейбол. Судейство.	Волейбольные мячи, свисток, сетка
108.	День здоровья. Игры на воздухе. Подведение итогов года.	Волейбольные мячи, свисток, сетка

Ш. Список литературы

Для педагогов

1. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001 (Правила соревнований).
2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: Сиб-ГАФК, 2002
3. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 2007г.
4. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975
5. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1997.
6. Чехов О. Основы волейбола. Москва. «ФиС» 1979г.
7. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1992
8. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нарасвета,1981
9. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. – М.-1991.
10. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978
11. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
12. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 1992
13. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1998
14. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001.

Для учащихся и родителей

1.Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
2.Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
3.Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007

Интернет- ресурсы:

1.Педагогическая газета *(молодой ресурс)* www.pedgazeta.ru
2.Уникальный образовательный портал в помощь учителю www.zavuch.info
3.Учительский портал www.uchportal.ru
4.Педагогическая библиотека www.pedlib.ru