

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
БАЛАГАНСКИЙ ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА

«РАССМОТРЕНО»
На педагогическом совете
ЦДТ
протокол № 2
«28» августа 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ ДО Балаганский
Р.Ш. Юнусов
приказ №76-А
«28» августа 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ)
ПРОГРАММА

Детское объединение «Спортивные игры»

«Спортивные игры»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 9-17

Срок реализации: год

Уровень программы: базовый

Разработчик программы:

Пересыпкин Андрей Владимирович,

Педагог дополнительного образования

I квалификационной категории

Балаганск, 2023 год

Содержание

Содержание.....	2
1. Пояснительная записка.....	3
1.1. Информационные материалы.....	3
1.2. Направленность программы.....	4
1.3. Актуальность и новизна программы.....	4
1.4. Отличительные особенности программы.....	5
1.5. Педагогическая целесообразность программы.....	5
1.6. Адресат программы.....	5
1.7. Срок освоения программы.....	6
1.8. Форма обучения.....	6
1.9. Режим занятий.....	6
1.10. Цель и задачи программы.....	6
1.11. Планируемые, ожидаемые результаты.....	8
2. Содержание программы.....	10
2.1. Учебный план.....	11
3. Календарный учебный график.....	21
4. Методические материалы.....	22
4.1. Наименование методических материалов.....	22
4.2. Требования техники безопасности в процессе реализации программы.....	23
4.3. Система воспитательной работы, организация мероприятий с учениками и родителями, вне учебного плана.....	24
5. Оценочные материалы.....	24
5.1. Система текущего контроля и промежуточная аттестация учащихся.....	24
5.2. Иные оценочные материалы.....	24
Список литературы.....	26
Приложения.....	27

1. Пояснительная записка

1.1. Информационная карта программы

1. Учреждение	
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры» (Волейбол)
3. Ф.И.О., должность составителя	<u>Пересыпкин Андрей Владимирович, педагог дополнительного образования</u>
4. Сведения о программе:	Модифицированная
4.1. Нормативная база:	Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ); Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р) (далее – федеральная Концепция); Приказ Министерства спорта РФ от 30 декабря 2016 г. № 1362 —Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по волейболу СанПин 2.4.4.3172-14, утвержденный Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41; Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.) (далее – Методические рекомендации).
4.2. Область применения	Дополнительное образование
4.3. Направленность	физкультурно-спортивная
4.4. Уровень освоения программы	Ознакомительный -1 год, Базовый – 2 год, Продвину-тый – 3 год
4.5. Вид программы	Общеобразовательная
4.6. Возраст обучающихся	9-17 лет
4.7. Продолжительность обучения	3 года
5. Рецензенты и авторы отзывов	
6. Заключение педагогического совета	Протокол заседания № 2 от 28.08.2023 г.

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса в Муниципальном бюджетном образовательном учреждении дополнительного образования Балаганский Центр Детского Творчества.

1.2. Направленность программы

Направленность дополнительной образовательной программы – «Спортивные игры» (Волейбол) - физкультурно-спортивная. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, педагог дополнительного образования помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

В процессе изучения основ волейбола у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба

1.3. Актуальность и новизна программы

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, растет пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста.

Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительную направленность, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Новизна программы состоит в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе.

Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д.

Уровень сложности содержания программы: стартовый (ознакомительный) - 1 год обучения; базовый – 2-й год обучения; продвинутый – 3-й год обучения.

Объединение: Спортивные игры (волейбол)

1.4. Отличительные особенности программы

Отличительными особенностями данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы являются игровые и соревновательные действия.

Соревновательное противоборство волейболистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только волейболу соревновательных действий — приемов игры (техники).

При этом обязательным является наличие соперника. В волейболе цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч) в определенное место площадки соперников и не допустить этого в отношении себя. Это определяет единицу состязания — блок действий типа «защита — нападение», который включает также действия по разведке, дезинформации, конспирации и т.п.

В волейболе, как в командной спортивной игре выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены.

Важная особенность состоит в большом количестве соревновательных действий — приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) обуславливает требование надежности, стабильности навыков и т.д. В волейболе, например, каждая ошибка отражается на результате (выигрыш или проигрыш очка).

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

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

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

1.5. Педагогическая целесообразность программы

Данная программа педагогически целесообразна, т. к. позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

1.6. Адресат программы

Программа рассчитана на учащихся 9-17 лет. *Подростковый возраст* (11-14 лет), называют переходным от детства к юности. Этим объясняются сложность и противоречивости характера, поведения и развития, за что этот возраст в педагогическом отношении иногда считается трудным.

В группе могут заниматься 12-15 человек.

Условия набора учащихся

При комплектовании групп допускается совместная работа в одной группе обучающихся без ограничения по возрастному признаку. Для обучения принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний.

1.7. Срок освоения программы

Объем программы - 3 года обучения, с 10 сентября по 26 мая: Ознакомительный -1 год обучения, Базовый – 2 год обучения, Продвинутой – 3 год обучения. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы составляет 972 часа.

1.8. Форма обучения

Форма обучения и виды занятий. Программа рассчитана на очную форму обучения, занятия групповые.

1.9. Режим занятий:

Занятия проводятся соответственно нормам СанПин 2 часа, 3 раза в неделю по 3 часа. Длительность занятия - 40 минут, перерыв для отдыха - 10 минут.

1.10. Цель и задачи программы

Цель программы самореализация личности ребенка посредством приобщения к физической культуре и спорту через игру в волейбол.

Задачи.

Образовательные – формировать навыки волейбола, обучить технике, тактике, нападению и защите в волейболе.

Воспитательные - воспитать коммуникативные качества, гражданского самосознания; формировать общую культуру личности ребенка, способной адаптироваться в современном обществе. Воспитать личность обучающихся с установкой на здоровый образ жизни, формировать потребность к выполнению физических упражнений.

Развивающие – развить основные физические качества: силы, скорости, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости; развить морально-волевых качеств характера: решительности, настойчивости, целеустремленности, упорства, ответственности, самообладания, силы воли.

1.11. Формы и методы

Форма организации детей на занятии: фронтальная, групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, индивидуальная.

Форма проведения занятий: тренировочная, практическая, комбинированная, соревновательная.

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

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у детей конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;

- соревновательный;
- круговой тренировки.

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

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

1.12. Планируемые, ожидаемые результаты

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начального общего образования по курсу «волейбол» являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами: освоения обучающимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами: освоения обучающимися содержания программы по курсу «волейбол» являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами: освоения обучающимися содержания программы по курсу «волейбол» являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития волейбола, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека;
- представлять занятия волейболом как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий;
- организовывать и проводить занятия с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; — находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Ожидаемые результаты.

В результате обучения по программе, обучающиеся должны

знать:

- основные понятия, термины волейбола,
- роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни,
- историю развития волейбола,
- правила соревнований в избранном виде спорта
- знать значение жестов судьи
- знать пагубное влияние на организм человека алкоголя, табакокурения, наркотиков.

уметь:

- применять правила безопасности на занятиях,
- владеть основами гигиены,
- соблюдать режим дня,
- владеть техникой выполнения ударов, защиты, приемами предусмотренные программой

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности.

Способы определения результативности.

Проверка знаний и умений проводится на каждом занятии. Итоговые испытания технической подготовленности обучающихся проводятся на соревнованиях.

2. Содержание программы

- Теоретические знания
- Общая физическая подготовка
- Специальная физическая подготовка
- Техничко-тактическая подготовка
- Воспитательная работа и психологическая подготовка
- Судейская практика
- Соревнования

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности педагога и обучающегося. Занятия строятся так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 9 часов в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

2.1. Учебный план

Как правило, в детское объединение приходят учащиеся с разным уровнем подготовки.

Темп освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы различный, поэтому программа включает 3 ступени (уровня) освоения:

Стартово - ознакомительный, базовый и продвинутый этапы, которые включают в себя:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; - формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия;
- развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);
- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности; отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий волейболом.

В данную программу внесены изменения в такие разделы, как учебный план, план-схема годовичного цикла, распределение программного материала 1 года обучения.

На основании нормативной части программы разрабатываются планы подготовки учебных групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки спортсменов проводится на основании решения педагогического совета и утверждается приказом директора.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов. Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методические положений:

1. строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

2. неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется - из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП;
3. непрерывное совершенствование спортивной техники;
4. неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов (показатели спортивной нагрузки);
5. правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
6. осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды. Результаты регистрируются в индивидуальной карте спортсмена

Учебный план для 1 года обучения

Спортивно-оздоровительный этап (Спортивно-ознакомительный 1-й год обучения)

Основная цель этого этапа: обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям

Виды-месяц подготовки	09	10	11	12	01	02	03	04	05	итого
Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
ОФП	9	11	14	13	13	14	13	13	13	113
СФП	8	10	10	10	11	12	12	10	12	95
ТТП	5	7	7	10	10	11	11	11	11	83
Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Инструкторская судейская практика	-	-	-	1	-	-	-	1	1	3
Медицинский контроль	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Зачетные и переводные требования	1	-	-	-	1	-	-	-	1	3
Всего за месяц	26	31	34	37	38	40	39	38	41	324
Всего за год	324									

своего вида). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техникой нескольких видов:

- легкой атлетики,
- акробатики,
- игровых видов спорта.

Школьники в настоящее время ограничиваются тремя обязательными уроками физкультуры в неделю. При таком объеме физическая работоспособность практически не растет. Только насыщенный двигательный режим в спортивно-оздоровительных группах даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом.

Для того, чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку-

отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще).

Основные средства тренировочных воздействий:

- 1) общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- 2) подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- 6) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий). Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные направления тренировки.

Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством.

На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 9 - 10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин) с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки.

Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений. Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества. Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике волейбола на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: стойки, передвижения, прямые нападающие удары и защита, приемы.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части занятия), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе.

Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений - игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - простым. Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр. Комплекс методик позволит определить: а) состояние здоровья юного спортсмена; б) показатели телосложения; в) степень тренированности; г) уровень подготовленности; д) величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Краткое содержание изучаемого курса первого года обучения

1. Физическая культура и спорт в России.

Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

2. История развития волейбола.

Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.

3. Влияние физических упражнений на организм человека

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма

4. Гигиена волейболиста

Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

5. Техническая подготовка.

Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,
- подачи,
- передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

6. Тактическая подготовка

Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием нападающего удара
- прием подачи,
- передачи,
- подача мяча,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

7. Правила игры в волейбол

Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

8. Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол

Подвижные игры и эстафеты

9. Специальная физическая подготовка.

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,

- упражнения с набивными и теннисными мячами,

развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера

- игры и эстафеты с препятствиями.

10. Контрольные испытания.

- Контрольные испытания по общей физической подготовке

- Контрольные испытания по технической подготовке

11. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

12. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры.

Учебный план для 2 года обучения

Виды-месяц подготовки	09	10	11	12	01	02	03	04	05	итого
Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
ОФП	8	10	13	12	12	13	12	12	12	104
СФП	8	10	13	12	12	13	12	12	12	104
ТТП	5	7	7	10	10	11	11	11	11	83
Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Инструкторская судейская практика	-	-	-	1	-	-	-	1	1	3
Медицинский контроль	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Зачетные и переводные требования	1	-	-	-	1	-	-	-	1	3
Всего за месяц	25	30	36	38	38	40	38	39	40	324
Всего за год	324									

Этап начальной подготовки (базовый 2 –й год обучения)

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации волейбол и овладение основами техники.

Основные задачи:

укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике волейбола; повышение уровня физической подготовки на основе проведения спортивной подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий волейболом.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- 1) недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- 2) возрастные особенности физического развития;
- 3) недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства:

- 1) подвижные игры и игровые упражнения;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) элементы акробатики и самостраховки (кувырки, рыбка, падения и др.);
- 4) всевозможные прыжки;
- 5) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- 6) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- 7) введение в школу техники волейбола;
- 8) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок.

Основные методы выполнения упражнений:

игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки. Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек - 10-12 лет. Этот возраст как раз и приходится на этап НП. А в следующей возрастной группе (подростковой) все виды прогноза затруднены. На этапе НП нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Особенности обучения.

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях. Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом). Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка волейболиста зависит непосредственно от поведения спортсмена, спортивная честь, культура и интересы юного волейболиста, спортивные ритуалы. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов (специализированные игровые методы обучения представлены ниже).

Методика контроля.

Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности тех-

нической подготовки осуществляется тренером. Контроль над эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость. Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Врачебный контроль над юными спортсменами предусматривает:

- 1) углубленное медицинское обследование
- 2) медицинское обследование перед каждым соревнованием;
- 3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- 4) санитарно-гигиенический контроль над режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- 5) контроль над выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение (допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей).

На этапе НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам.

На первых этапах НП рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок. Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

Краткое содержание изучаемого курса второго года обучения

1. Физическая культура и спорт в России. Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

История развития волейбола. Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом.

Крупнейшие соревнования по волейболу в России и международные.

2. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов, закаливание организма. Правила закаливания

3. Гигиена волейболиста. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

4. Техническая подготовка. Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и наводящих упражнений).

Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,
- подачи,
- прием и передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

5. Тактическая подготовка. Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и инди-

видуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных играх,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием и передачи,
- подачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

6. Правила игры в волейбол

Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

7. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол

Подвижные игры и эстафеты

8. Специальная физическая подготовка.

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,
- упражнения с набивными и теннисными мячами,
- развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера
- игры и эстафеты с препятствиями.

9. Контрольные испытания.

- Контрольные испытания по общей физической подготовке
- Контрольные испытания по технической подготовке

10. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

11. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры.

Учебный план для 3 года обучения

Виды-месяц подготовки	09	10	11	12	01	02	03	04	05	итого
Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
ОФП	10	10	10	10	10	10	10	10	10	90
СФП	9	11	11	11	12	13	13	11	13	104
ТТП	6	8	8	11	12	13	13	13	13	97
Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9

Инструкторская судейская практика	-	-	-	1	-	-	-	1	1	3
Медицинский контроль	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Зачетные и переводные требования	1	-	-	-	1	-	-	-	1	3
Всего за месяц	29	32	32	36	38	39	39	38	41	324
Всего за год	324									

Учебно-тренировочный этап (Продвинутый 3-й год обучения)

Основная цель тренировки: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом волейбола.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта;
- создание интереса к избранному виду спорта; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы;
- обучение и совершенствование техники; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок;
- постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- 1) функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
- 2) диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
- 3) неравномерность в росте и развитии силы.

Основные средства тренировки:

- 1) Общеразвивающие упражнения;
- 2) комплексы специально подготовленных упражнений;
- 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 4) комплексы специальных упражнений из арсенала бокса;
- 5) упражнения со штангой (вес штанги 30-70% от собственного веса);
- 6) подвижные и спортивные игры;
- 7) упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);
- 8) изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений:

повторный; переменный; повторно - переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки.

Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации.

Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Учебно-тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта.

В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации. К специальной подготовке целесообразно приступать с 13-15 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревно-

ваниях. На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств, скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростносиловые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники.

Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы. Специальные тренировочные устройства и тренажеры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами:

- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена; -по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат,
- локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;
- способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;
- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;
- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне.

Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнений; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

Обучение и совершенствование техники волейбола. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях не желательны. При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Методика контроля.

Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на учебно-тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных боксеров.

Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ. Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д. В соревнованиях необходимо вырабатывать у юных волейболистов оптимизм к трудностям соревновательных условий и способность не преувеличивать эти трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

Краткое содержание изучаемого курса третьего года обучения

1. Физическая культура и спорт в России. Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

2. История развития волейбола. Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом.

Крупнейшие соревнования по волейболу в России и международные.

3. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов, закаливание организма. Правила закаливания

4. Гигиена волейболиста. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

5. Техническая подготовка. Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и наводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,
- подачи,
- прием и передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

6. Тактическая подготовка. Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных играх,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием и передачи,
- подачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

7. Правила игры в волейбол

Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

8. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол

Подвижные игры и эстафеты

9. Специальная физическая подготовка.

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,
- упражнения с набивными и теннисными мячами,
- развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера
- игры и эстафеты с препятствиями.

10. Контрольные испытания.

- Контрольные испытания по общей физической подготовке

- Контрольные испытания по технической подготовке

11. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

12. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры.

3. Календарный учебный график

		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	итого
1	1год обучения	36	36	36	36	36	36	36	36	36	324
2	2год обучения	36	36	36	36	36	36	36	36	36	324
3	3год обучения	36	36	36	36	36	36	36	36	36	324

4. Методические материалы

4.1. Наименование методических материалов

№	Тема программы	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 ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по волейболу.
2	Общеспортивная подготовка Волейболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого учащего	Тестирование, карточки судьи, протоколы
3	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого учащего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.

		групповая, в парах			
4	Техническая подготовка волейболиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого учащего Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого учащего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование
6	Техника защиты	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективная, групповая, в парах	Рассказ, показ, демонстрация	Наглядный материал	Учебная игра,
7	Тактическая подготовка. Тактика нападения	Групповая, подгрупповая, коллективная, в парах	Рассказ, показ, демонстрация	Наглядный материал	Учебная игра,
8	Контрольные игры и соревнования (теоретическая, практическая часть)	Организация и проведение спортивных соревнований, организация выполнения нормативов.	Методические рекомендации по проведению соревнований.	Оборудованный спортивный зал.	Результаты спортивных соревнований.

4.2. Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Занятия проводятся в помещении, которое соответствует всем санитарно-гигиеническим нормам (температура воздуха, проветриваемость, освещенность естественная и искусственная и т. д.), и позволяет проводить занятия со сменой деятельности, включая подвижные формы, организовывать открытые занятия.

Кадровое обеспечение

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей. Педагог осуществляет дополнительное образование обучающихся в соответствии со своей программой.

1. Общие требования безопасности.

Занятия в спортзале проводятся только с исправным спортивным инвентарем и оборудованием.

Спортивный зал должен быть оборудован средствами пожаротушения (огнетушителем) и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

К занятиям допускаются обучающиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обучающийся должен:

- иметь коротко стриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висючие сережки и так далее);
- убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие и другие посторонние предметы;
- под руководством педагога подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- по команде педагога встать в строй для общего построения;

3. Требования безопасности во время занятий.

Занятия проводятся на просохшей площадке и под руководством педагога.

Обучающийся обязан:

- внимательно слушать объяснение упражнения и аккуратно выполнять задания;
- брать спортивный инвентарь с разрешения педагога и использовать его по назначению, не виснуть на баскетбольных фермах и кольцах;
- выполнять упражнения на исправных снарядах с разрешения педагога, а сложные технические элементы – со страховкой;
- при выполнении упражнений потоком соблюдать достаточные интервал и дистанцию;
- при перемещениях по залу избегать столкновений;
- не покидать место проведения занятия без разрешения педагога.

4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность педагога;
- с помощью педагога оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством педагога покинуть место проведения занятий через запасной выход согласно плану эвакуации;

- по распоряжению педагога поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

Обучающийся должен:

- под руководством педагога убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятий;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

4.3. Система воспитательной работы, организация мероприятий с обучающимися и родителями, вне учебного плана

Одним из неперенных условий успешного обеспечения образовательного процесса является его методическое обеспечение, которое включает:

- Участие в конкурсах со сборными командами обучающихся и родителей
- Участие в соревнованиях со сборными командами обучающихся и родителей
- Разработку конспектов занятий, дидактических материалов, технологических карт;
- Подбор и поиск новейших методов в работе;
- Создание презентаций с помощью современных средств ИКТ;
- Наличие и разработка наглядных пособий, образцов изделий, шаблонов, схем и др.;
- Разработку сценариев праздников совместно с родителями;
- Проведение праздников с привлечением родителей.

Занятия в объединении имеют большое воспитательное значение для развития обучающихся. Выбор формы занятий зависит от задач, которые ставит педагог на данном этапе прохождения программы и обеспечивает проявление устойчивого интереса к занятиям.

5.Оценочные материалы.

5.1. Система текущего контроля и промежуточной аттестации учащихся

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности базируется на нормах ГТО для школьников. (Приложение 1)

1ступень- возрастная группа 7-8 лет

2ступень- возрастная группа 9-10 лет

3 ступень- возрастная группа 11-12лет

4 ступень- возрастная группа 13-15лет

5 ступень- возрастная группа 16-17 лет

Критерии оценки деятельности спортивных групп на данных этапах:

стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий;

динамика индивидуальных показателей развития физических качеств; (Приложение 2)

уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.

На этапы зачисляются обучающиеся, достигшие 9-летнего возраста и, не превышая 17 лет, желающие заниматься волейболом и имеющие письменное разрешение врача - педиатра. На первом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники волейбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на следующие 2 этапа.

Формы аттестации. С целью выявления знаний, умений и навыков по содержанию данной программы проводится входящая, текущая и итоговая диагностика. Входящая диагностика проводится в начале учебного года, текущая – в середине, итоговая – в конце.

Входящая- определение уровня развития обучающихся, их физических способностей в начале цикла обучения.

Текущая - определение степени усвоения обучающимися учебного материала; определение готовности обучающихся к восприятию нового материала; повышение ответственности и заинтересованности обучающихся в обучении; выявление обучающихся, отстающих и опережающих обучение. Данный этап позволяет оценить успешность выбора технологии и методики, откорректировать процесс обучения.

Итоговая- определение изменения уровня развития обучающихся, определение результатов обучения; ориентирование обучающихся на дальнейшее обучение; получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения. На данном этапе анализируются результаты обучения, оценивается успешность усвоения ребятами учебных программ.

5.2. Иные оценочные материалы

Формы подведения итогов реализации программы

- участие в конкурсах
- участие в соревнованиях

Формы отслеживания результатов образовательной общеразвивающей программы

Входной контроль (начальная диагностика) – собеседование, тестирование.

Текущий контроль - беседа в форме «вопрос – ответ», контрольные задания, тестирование.

Итоговый контроль (промежуточная и итоговая аттестация) –участие в муниципальных, зональных соревнованиях по волейболу.

Оценочные материалы, способы проверки ЗУН обучающихся

В конце учебного года проводится *промежуточная или итоговая аттестация* (апрель-май).

В ходе промежуточной аттестации, осуществляется оценка качества усвоения обучающимися содержания программы по итогам очередного учебного года.

В ходе итоговой аттестации осуществляется оценка уровня достижений обучающихся, заявленных в программе. (Приложение 3)

В ходе проведения аттестации определяется уровень теоретической и практической подготовки обучающихся, а также уровень их личностного развития. (Приложение 4)

Педагог самостоятельно разрабатывает задания, которые позволяют оценить уровень освоения учащимися тем, разделов дополнительной образовательной программы за определенный период обучения.

Диагностические методики, позволяющие определить достижения обучающихся:

- развитие деятельности обучающихся;
- методика выявления уровня самооценки обучающихся;
- личностное достижение обучающихся;
- методика отслеживания достижений обучающихся.

Форма аттестации

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. В конце учебного года (в мае) все обучающиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. (Приложение 5)

В разделе «**Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке**» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся: контрольные нормативы по технической и тактической подготовке.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень 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.

По итогам этих испытаний обучающиеся, выполнившие нормативные требования, переводятся в группы следующего года обучения.

Оценка уровня знаний по теоретической подготовке.

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса одновременно со всей группой. (Приложение 6)

Обучающимся задаются вопросы, на которые они должны дать краткий однозначный ответ. Оценивание происходит по системе: «зачет» или «не зачет».

Индивидуальные учебные планы (Приложение 7).

Календарно – тематическое планирование (Приложение 8).

Список литературы

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунынский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М, 1998.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.
14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
15. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
16. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.
17. Клещев Ю. В . Булыкина. Л. В Волейбол: теория и методика тренировки; ТВТ Дивизион – Москва, 2011-176 с
18. Фурманов. А Подготовка волейболистов. М,: АСТ, 2007-336 с
19. Клевцов. В. А Технические приемы игры в волейбол. Белгород: Политра, 2005

Перечень Интернет-ресурсов:

Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;

Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>

Литература для учащихся:

- 1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
- 2.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.
- 3.Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.

Приложения

Контрольные нормативы по ОФП

Приложение 1

Контрольные упражнения (единицы измерения)	9-10 лет	11-13 лет	14-17 лет
Бег 30 м (с)	6,0	5,1	4,8
Бег 60м (с)	-	9,5	9,0
Бег 1000 м (м)	-	Без учета времени	10
Прыжок в длину с места (см)	140	185	200
Подтягивание на перекладине (раз)	4	7	12
Отжимание в упоре лежа (раз)	10	20	35
Наклон вперед из положения стоя с гимнастической скамейки (от уровня скамьи в см)	+7	+9	+11
Челночный бег 3-10 м (с)	10	8,0	7,4
Метание мяча весом 150 г. (м)	20	30	40

Приложение 2

Оценочный материал

Физическая подготовка.

Сдача нормативов производится в соответствии с Положением о соревнованиях по общепринятой методике, старт высокий (стойка волейболиста).

Бег 30 м 6Х5 м. На расстоянии 5 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, замахом назад за голову производится бросок вперед.

Техническая подготовка.

Испытания на точность передачи.

В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи: рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3- 3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

Испытание на точность передачи через сетку.

На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 - размером 2х1, в зоне 1 и в зоне 6 - размером 3Х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Испытания на точность подач.

Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6Х2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3Х3 м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-

тренировочной группе - 5 попыток).

Испытания на точность нападающего удара.

Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4, 2.

Испытание в защитных действиях («защита зоны»).

Испытуемый находится в зоне 6 в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2. Учащийся должен применить все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа первого года обучения -5; второго года обучения-10; учебно-тренировочная группа 15-20.

Тактическая подготовка.

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: **1.** Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14-16 лет-15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. **2.** Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество приема мяча.

Физическое развитие и физическая подготовленность.

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Девочки	Мальчики
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,9	5,7
2	Бег 30 м, 6Х5 (с)	12,5	12,0
3	Бег 92 м, «елочка» (с)	32,7	31,0
4	Прыжок в длину с места (см)	140	160
5	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	32	40
6	Метание набивного мяча массой 1кг из-за головы двумя руками, сидя (м)	4,0	5,0
7	Метание набивного мяча массой 1кг из-за головы двумя руками в прыжке с места (м)	6,0	8,0

Контрольные нормативы по волейболу

Приложение 3

	9-10 лет	11-13 лет	14-17 лет
Передача над собой(верхний прием)(количество раз)	12-25	15-30	20-40
Передача в парах (количество раз)	10-30	12-35	18-40
Нижняя передача (количество раз)	10-30	12-35	18-40
Подача(нижняя, верхняя) количество попаданий в площадку	9	12	17
Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, (из 5 попыток)	7	9	15

Техническая подготовленность**Приложение 4**

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Количественный показатель
1	Верхняя передача на точность из зоны 3(2) в зону 4	4
2	Передача мяча сверху двумя реками, стоя и сидя у стены	4
3	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
4	Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
5	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	6
6	Нападающий удар по мячу	3

Система контроля и зачетные требования**Приложение 5**

Контрольные упражнения (единицы измерения)	9-10 лет	11-13 лет	14-17 лет
Бег 30 м (с)	6,0	5,1	4,8
Бег 60 м (с)	-	9,5	9,0
Бег 1000 м (м)	-	Без учета времени	10
Прыжок в длину с места (см)	140	185	200
Подтягивание на перекладине (раз)	4	7	12
Отжимание в упоре лежа (раз)	10	20	35
Наклон вперед из положения стоя с гимнастической скамейки (от уровня скамьи в см)	+7	+9	+11
Челночный бег 3-10 м (с)	10	8,0	7,4
Метание мяча весом 150 г (м)	20	30	40

1. Вопросы к тестированию(теория)

1. Кто является создателем игры волейбол:
 - а) Морган +
 - б) Акост
 - в) Эйнгорн
2. Что означает слово «волейбол»:
 - а) скользящий мяч
 - б) удар с лету +
 - в) прыгающий мяч
3. Размеры игрового поля в волейбол
 - а) 15x30
 - б) 12x24
 - в) 9x18 +
4. Высота сетки у мужчин:
 - а) 2.43 +
 - б) 2.50
 - в) 2.20
5. Высота сетки у женщин:
 - а) 2.34
 - б) 2.14
 - в) 2.24 +
6. Сколько игроков может находиться на площадке во время игры в одной команде:
 - а) 5
 - б) 6 +
 - в) 8
7. Во время игры команда получает очко:
 - а) мяч попал в сетку
 - б) мяч вылетел в аут
 - в) при успешном приземлении мяча на площадку соперника +
8. Во время игры команда получает очко:
 - а) команда соперника совершает ошибку +
 - б) мяч попал в сетку
 - в) мяч вылетел в аут
9. Партия считается выигранной, если:
 - а) команда первая набирает 15 очков с преимуществом минимум 2 очка
 - б) команда первая набирает 30 очков
 - в) команда первая набирает 25 очков с преимуществом минимум 2 очка +
10. Сколько раз можно коснуться мяча на площадке: а) 2
 - б) 3 +
 - в) 1
11. Какой подачи нет в волейболе:
 - а) закручивающая подача +
 - б) верхняя прямая
 - в) подача в прыжке
12. Игра в волейболе начинается с:
 - а) переброса
 - б) подачи +
 - в) передачи
13. Может игрок в 3 зоне принять мяч после подачи:
 - а) да, может +
 - б) любой игрок может принять мяч

- в) мяч могут принять только игроки в 5,6 и 1 зоне
14. Переход игроков осуществляется:
- а) куда покажет тренер
 - б) против часовой стрелки
 - в) по часовой стрелке +
15. Как называется действие игрока позволяющий оставить мяч в игре после подачи:
- а) прием мяча +
 - б) все ответы верны
 - в) отбивание мяча
16. Цель игры в три касания:
- а) запутать соперника
 - б) подготовка к нападающему удару +
 - в) для разыгрывания мяча
17. Как называется свободный защитник:
- а) Лимеро
 - б) Лидеро
 - в) Либеро +
18. В последнее время в практике волейбола распространены:
- а) три варианта комплектования стартовой шестерки
 - б) два варианта комплектования стартовой шестерки +
 - в) четыре варианта комплектования стартовой шестерки
19. Групповые и командные тактические действия вначале изучаются:
- а) практически
 - б) индивидуально
 - в) теоретически +
20. В достижении спортивного результата в волейболе условно можно выделить:
- а) две ступени
 - б) три ступени +
 - в) пять ступеней
21. Стартовая позиция блокирующего игрока – в середине сетки, в ... от нее:
- а) одном метре +
 - б) двух метрах
 - в) полуметре
22. Игра в защите состоит из:
- а) индивидуальных действий
 - б) индивидуальных, групповых и командных действий +
 - в) приема, передачи и нападающего удара
23. Моделирование в волейболе представляет собой:
- а) тактику действий команды на конкретную игру
 - б) тактику действий сильнейших игроков команды
 - в) выражение конечного состояния отдельных волейболистов и команды в целом +
24. Передача мяча начинается с:
- а) выбора направления движения мяча
 - б) разгибания ног, туловища, рук +
 - в) удара по мячу и последующего сопровождения мяча
25. В волейболе быстрота проявляется в:
- а) четырех основных формах
 - б) двух основных формах
 - в) трех основных формах +
26. Овладение спортивной техникой волейбола в процессе обучения осуществляется по:
- а) конкретным указаниям тренера
 - б) определенной схеме +
 - в) произвольной схеме

27. При приеме подач игроку необходимо располагаться:
- а) не ближе средней части площадки +
 - б) в задней части площадки
 - в) за границей площадки
28. В соревновательном периоде тренировочного процесса наиболее целесообразно применять:
- а) постепенное повышение нагрузки
 - б) ступенчатый принцип нагрузки
 - в) скачкообразный принцип нагрузки +
29. Соревнования по волейболу могут быть:
- а) только командными +
 - б) командными и личными
 - в) только личными
30. Впервые волейбол дебютировал как олимпийский вид спорта на олимпиаде в:
- а) Мехико
 - б) Токио +
 - в) Мюнхене

2. Тесты по физкультуре. Тема «Волейбол»

1. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является ...

- а) нижняя передача мяча двумя руками;
- б) нижняя передача одной рукой;
- в) верхняя передача двумя руками.

2. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча ...

- а) на все пальцы обеих рук; в) на ладони;
- б) на три пальца и ладони рук; г) на большой и указательный пальцы обеих рук.

3. При приеме мяча двумя руками снизу не рекомендуется принимать мяч ...

- а) на сомкнутые предплечья;
- б) на раскрытые ладони;
- в) на сомкнутые кулаки.

4. Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча является ...

- а) прием игроком стойки волейболиста;
- б) своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения;
- в) своевременное сгибание и разгибание ног.

5. При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается ...

- а) коротким движением рук и полным выпрямлением ног;
- б) полусогнутыми руками;
- в) полным выпрямлением рук и ног.

6. При приеме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить на ...

- а) уровне верхней части лица в 15-20 см от него;
- б) расстоянии 30-40 см выше головы;
- в) уровне груди;

7. Что не является ошибкой при приеме мяча сверху?

- а) Прием на выставленные вперед большие пальцы рук.
- б) Прием на кисти рук, поставленные параллельно друг другу.
- в) Прием на все пальцы рук.

8. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?

- а) Сверху двумя руками.

б) Снизу двумя руками.

в) Одной рукой снизу.

9. Часто при неправильном приеме мяча сверху происходит растяжение мышц (связок) большого пальца руки. Что нельзя делать при оказании первой доврачебной помощи?

а) Охлаждать поврежденный сустав.

б) Согревать поврежденный сустав.

в) Обратиться к врачу.

10. Размер волейбольной площадки и названия линий.

а) 18 х 9 м, лицевая, боковая, средняя, нападения;

б) 24 х 14 м, лицевая, боковая, средняя, нападения, трёхочковая;

в) 18 х 9 м, средняя, боковая, штрафная, линия защиты;

г) 18 х 15 м, лицевая, боковая, средняя, трёх очковая, штрафная;

11. Какой подачи не существует?

а) Одной рукой снизу. в) Верхней прямой.

б) Двумя руками снизу. г) Верхней боковой.

12. Выпрыгивание на блок выполняется толчком вверх ...

а) одной ногой;

б) обеими ногами.

13. На сколько зон условно разделена площадка при игре в волейбол?

А) 6 В) 5

Б) 8 Г) 9

14. Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу: 1) очко, 2) гол, 3) зона, 4) пенальти, 5) подсечка, 6) переход, 7) блок, 8) вне игры, 9) партия, 10) штрафной удар.

а) 1, 3, 7, 9; б) 1, 2, 5, 7, 10; в) 2, 4, 5, 6, 8.

15. Какова высота сетки для мужчин?

А) 2 м 43 см В) 2 м 64 см С) 2 м 46 см

16. Чтобы правильно воздействовать на мяч при передаче снизу партнеру надо:

А) ударить по мячу прямыми руками

В) подойти под мяч и воздействовать на мяч ногами и прямыми руками, учитывая силу полета мяча

С)подойти под мяч и сыграть за счет ног

17. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из ...

а) двух партий; б) трех партий; в) пяти партий.

18. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии?

а) До 15 очков. б) До 20 очков. в) До 25 очков.

19. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек?

а) Допускается. б) Не допускается.

в) Допускается с согласия команды соперника.

20. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?

а) Одно. б) Два. в) Три.

21. Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то ...

а) подача считается проигранной;

- б) подача повторяется этим же игроком;
в) подача повторяется другим игроком этой же команды.
- 22. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то ...**
а) подача повторяется; б) игра продолжается; в) подача считается проигранной.
- 23. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то ...**
а) подача повторяется;
б) подача считается проигранной;
в) игра продолжается.
- 24. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований?**
а) Шесть. б) Десять. в) Двенадцать.
- 25. Либеро – это...** а) судья в) игрок б) секретарь г) тренер
- 26. Специальная разминка волейболиста включает в себя ...**
а) беговые упражнения; б) упражнения с мячом; в) силовые упражнения.
- 27. При каком счете может закончиться игра в первой партии?**
а) 15:13; б) 25:26; в) 27:29.
- 28. Стойка волейболиста помогает игроку ...**
а) быстро переместиться «под мяч»;
б) следить за полетом мяча;
в) выполнить нападающий удар.
- 29. Какие действия являются нарушением правил при подаче мяча?**
А) игрок ударил несколько раз мячом об пол
Б) заступил ногой пространство площадки
В) выполнил прыжок перед подачей
Г) подачу подавал за 2 метра от площадки
- 30. Высота волейбольной сетки для женских команд:**
а) 2м 44см в) 2м 25см б) 2м 43см г) 2м 24см

Педагог: педагог дополнительного образования Пересыпкин Андрей

Владимирович

Группа: 9-11 лет

Количество учащихся: 17

Вид занятия: подвижные и спортивные игры

ТЕМА: Техника выполнения передачи мяча сверху двумя руками.

ЗАДАЧИ:

1. Повторение технических приемов игры в волейбол. Учет контрольных нормативов.

2. Воспитание коллективизма, трудолюбия, активности.

3. Закрепление пройденного материала в процессе учебной игры. Привитие навыков ЗОЖ.

Форма организации деятельности на занятии: коллективная, индивидуально-групповая.

Формы занятий:

- рассказ;

- показ;

- тренировка.

Методы:

Методы формирования сознания учащегося;

Методы формирования деятельности и поведения учащегося;

Методы стимулирования познания и деятельности.

Здоровьесберегающие технологии.

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ: спортивный зал

ИНВЕНТАРЬ: волейбольные мячи, сетка, свисток, гимнастическая скамейка.

ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ: 90 минут

Дата проведения:

Ход занятия:

Части занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ (организационно-методические указания)
I	Вводно-подготовительная часть	20 мин.	
	1. Построение 2. Рапорт 3. Приветствие, 4. Сообщение задач 5. Строевые упражнения	20 сек 20 сек 20 сек 30 сек 30 сек	Дежурный строит группу и сдает педагогу рапорт о готовности к занятию. Педагог сообщает задачи занятия.
	2. О.Р.У.	18 мин.	
	Ходьба: - на носках - на пятках - на внешней стороне стопы - на внутренней стороне стопы - полуприсядью - полной присядью	2 мин. 1 серия	Спину держать прямо, Г олову поднять. Идти без переката.
	- бег по залу - приставным шагом с имитацией верхней передачи мяча правым, левым боком - скрестным шагом правым и левым боком - с высоким подниманием бедра - с захлестом голени назад	10 мин.	Бежать друг за другом, не обгонять, внимательно слушать команды
	Комплекс общеразвивающих упражнений на месте.	6 мин	Смотреть картотеку

II Основная часть		70 мин	
	1. Перемещение с совмещением технических элементов: - приставным шагом с имитацией передачи - бег спиной вперед - Челночный бег 2. Верхняя передача мяча двумя руками - верхняя передача мяча в парах (напротив друг друга) - передача мяча с 1,6 зоны в 3 зону - то же из 5 зоны - передача из-за пределов площадки 2. Прием мяча двумя руками снизу (повторение) - прием мяча снизу двумя руками в парах - один партнер выполняет верхнюю передачу мяча, а другой прием двумя снизу - сочетание верхней передачи мяча с приемом снизу - один партнер производит подачу мяча через сетку, другой принимает двумя снизу 3. Верхняя прямая подача мяча двумя руками - подача через сетку - подача в определенные зоны 4. Учет контрольных нормативов	5 мин. 10 мин 10 мин. 10 мин 20 мин 15 мин	Обратить внимание на правильную стойку волейболиста и положением рук для передачи. Руки в плечевом суставе разгибаются полностью, пальцы и кисти рук как можно дольше сопровождают мяч Обратить внимание на точность передачи В момент встречи с мячом руки вытянуты вперед, напряжены, кисти соединены вместе, ноги согнуты в коленях, туловище слегка наклонено вперед. Встречное движение сначала начинают ноги, выпрямляясь в коленях, руки позже. Удар по мячу выполняется предплечьем. Ноги после передачи выпрямляются, руки вытягиваются в направлении передачи. Обратить внимание на работу ног Поточным методом Задание: розыгрыш мяча на 3 паса. Пас связующему во 2 или 4 зону, атака с 3 зоны. То же, но атака с 6 зоны.
III Заключительная часть		5 мин.	
	Построение, подведение итогов Домашнее задание Сбор спортивного инвентаря	2 мин 1 мин 2 мин	Громко, четко Имитация шагов разбега при нападающем ударе

Конспект занятия

Тема: Нападающий удар и блокирование в волейболе

Педагог: педагог дополнительного образования Пересыпкин Андрей

Владимирович

Группа: 7-11 лет

Количество учащихся: 17

Вид занятия: подвижные и спортивные игры

Дата:

Место проведения: Спортзал.

Продолжительность: 130 мин.

Инвентарь: волейбольные, баскетбольные и набивные гимнастические мячи, гимнастические обручи и палки.

Цель:

1. регулятивные (научить ребенка работать в команде, в паре при приемке мяча от подачи, передачи нападающего и обманного ударов; научить контролировать, корректировать и оценивать свою деятельность и деятельность партнеров);
2. познавательные (учить анализировать, сравнивать свою деятельность);
3. коммуникативные (развивать умение слушать, слышать и понимать партнеров; при возникновении спорных ситуаций не создавать конфликты).

Задачи УТЗ:

- Развитие скоростно-силовых качеств.
- Развитие физических качеств, необходимых при выполнении передач мяча и блокирования.
- Совершенствование техники нападающих ударов.
- Совершенствование индивидуальных и групповых взаимодействий в защите.

Формы:

4. Практические занятия: коллективные, по подгруппам, индивидуальные;
5. Беседы

Методы и приемы:

Практический метод;

Метод модельных и симметричных упражнений;

Метод комплексной динамики;

Технологии:

Здоровьесберегающие;

Индивидуальный подход;

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	Подготовительная часть. 1. Построение, сообщение задач УТЗ. 2. Ходьба. 3. Бег. 4. Бег за педагогом. 5. Ходьба, перестроение в шеренгу. 6. Беговые прыжковые упражнения: - прыжки с высоким подниманием бедра вперед, назад; - прыжки с высоким подниманием бедра правым (левым) боком вперед, назад; - скрестные шаги правым (левым) боком вперед, назад; - семенящий бег вперед, назад; - выпад вперед руки за головой, с поворотом туловища вправо (влево) вперед, назад; - прыжки вверх на двух ногах вперед, назад; - прыжки вверх на двух ногах вправо (влево) вперед, назад; - семенящие прыжки вперед, назад;	15 мин 1 мин 10 сек 2 мин 1 мин 10 сек 3 мин 2 раза 2 раза 2 раза 2 раза 2 раза 2 раза 2 раза 2 раза 2 раза 2 раза	Организационные указания. По периметру волейбольной площадки. В движении находится за спиной педагога. По боковой линии волейбольной площадки. Упражнения выполняются до середины волейбольной площадки вперед и назад возвращаются спиной. По команде выполнять

2.	- семенящие прыжки правым (левым) боком вперед, назад.	2 раза	интенсивно.
	7. Перестроение на лицевой линии. Отдых	20 сек	Разбить на группы по 4 человека.
	8. Серия беговых ускорений.	3 мин	От лицевой линии бег
	- гладкий бег	3 серии	вокруг стоек четверым,
		12 метров	по сигналу педагога ускорение.
	9. Подвижная игра «Третий лишний».	4 мин	Исходное положение упор присев. Учащиеся располагаются хаотично по всей волейбольной площадки в парах. Водящий пытается осалить игрока. Убегающий садиться к паре, крайний учащийся убегаёт. Если игрока догнали, они меняются ролями.
	10. Построение, перестроение. Отдых	20 сек	Перестроится в 2 группы.
	Основная часть.	110 мин	
	1. Блок тренировочных заданий для развития физических качеств, необходимых при выполнении передач мяча и блокирования.	15 мин	Упражнения выполняются в 2 группах по методу круговой тренировки. Каждая станция 4 мин.
	1. Станция (1 группа). Комплексные прыжковые упражнения:	4 мин	
	- прыжки через гимнастические палки;	3 серии x	
	- прыжки приставным шагом вокруг стоек;	отдых	Упражнения выполняются поточным методом.
	- прыжки вдоль волейбольной сетки (блокирование);	30 сек	
	- прыжки в гимнастические обручи, «лягушки».		
	2. Построение, переход (смена площадок). Отдых	1 мин	
	3. Станция (2 группа);	4 мин	Упражнения
	- броски набивного мяча;	10 раз	выполняются в парах.
	- броски баскетбольного мяча.	20 раз	Две серии, отдых 30 сек.
	4. Построение. Перестроение в колонны. Отдых.	1 мин	
	2. Совершенствование передач мяча сверху двумя руками:	15 мин	Упражнение выполняется в колоннах со сменой мест.
	- Передачи мяча сверху двумя руками через сетку.	9 мин	
	1. Построение. Перестроение. Отдых.	1 мин	Построится в колонну в зоне 3.
	3. Совершенствование нападающий ударов:	30 мин	Все удары выполняются после подбрасывания мяча педагогом или игроком.
	1. нападающий удар плечом из зоны 3.	5 мин	
	2. нападающий удар из зоны 3;	8 мин	
	3. нападающий удар двумя мячи подряд из 6 зоны;	7 мин	
	4. Построение. Перестроение. Отдых.	1 мин	Перестроится в 2 группы,
	4. нападающие удары из зоны 4 после передачи связующего игрока из зоны 3.	9 мин	на противоположных сторонах волейбольной площадки.
	4. Индивидуальные и групповые взаимодействия в защите:	20 мин	
	1. Прием мяча в зоне 6 связующему игроку в зону 3, вторая передача в зону 4,2 (в зону 2 передача спиной).	10 мин	Мяч набрасывается через сетку педагогом. Прием мяча в колонне.
	2. Прием мяча в зонах 1,6 и 5 из исходного положения	10 мин	

3.	все игроки на линии нападения. 5.Интегральная подготовка. 1. Тренировочная игра. Заключительная часть. 1. Упражнения на расслабление. - ходьба - стретчинг.	30 мин 30 мин 5 мин	Мяч набрасывает тренер. Задача выполнить прием мяча на задней линии и сыграть «доводку» для нападающего удара «накат». Задание. Команда выигрывавшая очко после скидки мяча в зону 1, 6 и 5 (задняя линия) получает 2 очка. Подведение итогов УТЗ.
----	---	---	---

Серия занятий по пионерболу «Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу. Ввод мяча в игру броском из-за головы одной рукой (подача)»

Педагог: педагог дополнительного образования Пересыпкин Андрей

Владимирович

Группа: 7-11 лет

Количество учащихся: 17

Вид занятия: подвижные и спортивные игры (пионербол)

Тема занятия: совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу, ввод мяча в игру броском из-за головы одной рукой (подача)

Цель занятий: Совершенствование умений игры в пионербол.

Задачи занятия:

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:

6. Совершенствовать технику приёма мяча сверху и снизу;
7. Совершенствовать технику подачи мяча.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ И РАЗВИВАЮЩИЕ:

- Способствовать формированию правильной осанки;
- Способствовать развитию силы мышц рук и брюшного пресса;
- Способствовать развитию реакции и координации движений. **ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:**
- Способствовать воспитанию чувств коллективизма, взаимовыручки;
- Способствовать воспитанию чувства ответственности за порученное задание.

Форма организации деятельности на занятии: коллективная, индивидуально-групповая.

Формы занятий:

- беседа;
- показ;
- тренировка.

Методы:

Методы формирования сознания учащегося:

- показ;
- разъяснение;

Методы формирования деятельности и поведения учащегося:

- самостоятельная работа;
- работа в парах;
- работа в команде.

Методы стимулирования познания и деятельности:

- поощрение (устное одобрение)
- контроль;

Приемы:

Прием и передача мяча сверху и снизу;

Ввод мяча в игру броском из-за головы одной рукой (подача)

Технология дифференцированного физкультурного образования:

- а) обучение двигательным действиям;
- б) развитие физических качеств;

Исследовательские методы в обучении:

Глубокое вникание в изучаемую проблему и нахождение пути ее решения. Здоровьесберегающие технологии.

Инвентарь: волейбольные мячи, сетка, свисток.

Место проведения: спортивный зал.

Занятия 1-4

Тема: Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу. Продолжительность: 40 минут

Ход занятия:

Частные задачи	Содержание	Дозирование нагрузки	Организационно-методические указания
I. Подготовительная часть (12 мин)			
1. Организовать детей к занятию	1) Построение, приветствие.	20 сек 30 сек	Обратить внимание на форму, причёски
2. Подготовить организм к работе в основной части занятия	2) сообщение задач занятия, формы его проведения;	40 сек	девочек! Формы организации:
	3) психологический настрой детей на предстоящее занятие;		поточная, в парах, по отделениям, индивидуальная.
	Ходьба	по 4 об.	Считать за 6 сек,
	1) на носках, руки вверх, вращения кистями;	0,5 круга	умножить на 10. каждый ученик запоминает свою цифру.
	2) на пятках, руки перед грудью, пальцы скрепить в замок, предплечья сомкнуты, вращения кистями;	0,5 круга	Влево, вправо. Восьмёркой
	3) на внешней стороне стопы, кисти в замок, ладони прижать к груди, локти в стороны, на каждый шаг руки вытягивать вперёд, ладони поворачивать от себя - и.п.;	0,5 круга	Во время движения учащихся по кругу, педагог находится в кругу или движется чуть впереди колонны, объясняя положение рук и показывая упражнения. Во время ходьбы и бега
	4) на внутренней стороне стопы, руки внизу сзади, кисти в замок, на каждый шаг мах руками назад вверх;	0,5 круга	следить за осанкой, соблюдением дистанции, правильным дыханием, техничным выполнением упражнений в движении. Поочерёдно вперёд, назад.
	5) перекатом с пятки на		

	носок, левая рука вверх, правая вниз,		
3. Разогреть и размять мышцы.	вращения прямыми руками; Перестроение для бега в движении. Бег по кругу во встречных колоннах, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег скрестным шагом, семенящий бег.	15 сек 2 мин	Команда девочкам: «Шаг в сторону к центру круга», мальчикам: «Кругом!» Разделить мальчиков и девочек, мальчики бегут по внешнему кругу в быстром темпе, девочки - по внутреннему кругу в среднем темпе. Сигнал к смене бега подаётся голосом.
4. Развивать внимание, укреплять мышцы рук, ног, брюшного пресса и спины.	Ходьба с выполнением дыхательных упражнений и получением набивных мячей. ОРУ на месте 1. И.п. О.с. Руки на пояс наклоны головы на счет 1 - назад, 2-вперед, 3-вправо, 4-влево. 2. И.п. О.с. Руки на пояс круговые движения головой на 4 счета - вправо, на 4 счета - влево. 3. И.п. О.с. Руки вытянуты вперед, кисти сжаты в кулаки - круговые движения кистью на 4 счета - во внутрь, на 4 счета - наружу. 4. И.п. О.с. Руки вытянуты вперед, круговые движения в локтевых суставах на 4 счета - круговые движения во внутрь, на 4 счета - наружу. 5. И.п. О.с. Руки прямые, круговые движения руками на 4 счета - вперед, на 4 счета - назад. - И.п. О.с. Руки на пояс, тазом на 4 счета - вправо, на 4 счета - влево. - И.п. О.с. Руки на коленях вращение в коленном суставе на 4 счета - вправо,	40 сек 6 мин 8 раз 4 раза 4 раза 4 раза 4 раза 4 раза 8 раз	Поднять руки через стороны вверх, выполнить вдох носом, опуская руки вниз, выполнить наклон, одновременно выдыхая ртом со звуком У-У-Х! выдох должен быть длиннее вдоха. Предварительно для выполнения ОРУ построить группу. Выполнять под счет, руки на поясе. Выполнять медленно. Руки прямые, активная работа кистей. Спина прямая, смотрим вперед. Руки прямые, спина прямая.

	на 4 счета - влево. 8. И.п. Широкая стойка ноги врозь. Наклоны на счет 1- к правой, на счет 2- вперед, на 3 - к левой и на 4 - в и.п. 9. Прыжки. 4 раза на правой ноге, 4 раза - на левой ноге, 4 раза - на двух с поворо- том на 360 градусов.	4 раза	Выполняем под счет, движения активные. Коленки вместе. Ноги не сгибаем, касаемся пола. Прыгаем под счет.
II. Основная часть (25 мин)			
1. Совершенствован ие передачи мяча сверху и снизу. 2. Совершенствовать подачу мяча.	1. Передачи мяча в парах сверху и снизу с выходом под мяч.	3 мин	Акцентировать внимание на движении руки, положении кисти на мяче
		3 мин	
	2. Передачи мяча во встречных колоннах с последующим пере- мещением в		
	противоположную колонну.	3 мин	При выполнении обращать внимание на положение кистей, отрабатывать выход под мяч Правильная стойка, положение ног при подаче
	3. Подвижная игра «Мяч капитану».	3 мин	
	1. В парах: один выполняет бросок мяча из-за головы (подачу), партнёр принимает мяч снизу.	3 мин	
2. подача мяча через сетку с 5-7 м.	3 мин		
	Учебная игра.	10 мин	Игра по упрощенным правилам
III. Заключительная часть (3 мин)			
1. Восстановление дыхания, снижение ЧСС	1) Построение в шеренгу	20 сек	Оценить работу учащихся на занятии, их активность, самостоятельность. Отмечать работу учащихся и учитывать их на следующих занятиях. Под- готовка к тестированию: поднимание туловища за 1 мин.
	2) Упражнения на расслабление	1 мин	
	3) Игра «3,13,30»	30 сек	
		30 сек	
	4) Подведение итогов занятия;		
5) Домашнее задание			

Занятия 5-7

Тема: Поддача мяча из-за головы в пионерболе
Продолжительность: 40 минут

Ход занятия

Частные задачи	Содержание	Дозирование нагрузки	Организационно-методические указания
I. Подготовительная часть (12 мин)			
1. Организовать детей к занятию	1) Построение, приветствие. 2) сообщение задач занятия, формы его проведения;	20 сек 30 сек 40 сек	Обратить внимание на форму Формы организации: поточная, в парах, по отделениям, индивидуальная.
2. Подготовить организм к работе в основной части занятия	Ходьба 1) на носках, руки вверх, вращения кистями; 2) на пятках, руки перед грудью, пальцы скрепить в замок, предплечья сомкнуты, вращения кистями; 3) на внешней стороне стопы, локти в стороны, на каждый шаг руки вытягивать вперёд, ладони поворачивать от себя - и.п.; 4) на внутренней стороне стопы, руки внизу сзади, кисти в замок, на каждый шаг мах руками назад вверх; 5) перекатом с пятки на носок, левая рука вверх, правая внизу, вращения прямыми руками;	по 4 об. 0,5 круга по 4 об. 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга	Влево, вправо. Восьмёркой Во время движения обучающихся по кругу, педагог находится в кругу или движется чуть впереди колонны, объясняя положение рук и показывая упражнения. Во время ходьбы и бега следить за осанкой, соблюдением дистанции, правильным дыханием, техничным выполнением упражнений в движении. Поочередно вперёд, назад.
3. Разогреть и размять мышцы.	Перестроение для бега в движении. Бег по кругу во встречных колоннах, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег скрестным шагом, семенящий бег, приставными шагами, ускорение.	15 сек 2 мин	Команда девочкам: «Шаг в сторону к центру круга», мальчикам: «Кругом!» Разделить мальчиков и девочек, мальчики бегут по внешнему кругу в быстром темпе, девочки - по внутреннему кругу в среднем темпе. Сигнал к смене бега подаётся

4. Развивать внимание, укреплять мышцы рук, ног, брюшного пресса и спины.	Ходьба с выполнением дыхательных упражнений и получением набивных мячей.	40 сек	голосом. Поднять руки через стороны вверх,
	ОРУ на месте	6 мин	выполнить вдох носом, опуская руки вниз, выполнить наклон, одновременно выдыхая
	1. И.п. О.с. Руки на пояс наклоны головы на счет 1 - назад, 2-вперед, 3-вправо, 4-влево.	8 раз	ртом со звуком У-У-Х! выдох должен быть длиннее вдоха.
	2. И.п. О.с. Руки на пояс круговые движения головой на 4 счета - вправо, на 4 счета - влево.	4 раза	Предварительно для выполнения ОРУ построить группу.
	3. И.п. О.с. Руки вытянуты вперед, кисти сжаты в кулаки - круговые движения кистью на 4 счета - во внутрь, на 4 счета - наружу.	4 раза	Выполнять под счет, руки на поясе.
	4. И.п. О.с. Руки вытянуты вперед, круговые движения в локтевых суставах на 4 счета - круговые движения во внутрь, на 4 счета - наружу.	4 раза	Выполнять медленно.
	5. И.п. О.с. Руки прямые, круговые движения руками на 4 счета - вперед, на 4 счета - назад.	4 раза	Руки прямые, активная работа кистей.
	6. И.п. О.с. Руки на пояс, тазом на 4 счета - вправо, на 4 счета - влево.	4 раза	Спина прямая, смотрим вперед.
	7. И.п. О.с. Руки на коленях вращение в коленном суставе на 4 счета - вправо, на 4 счета - влево.	8 раз	Руки прямые, спина прямая.
	8. И.п. Широкая стойка ноги врозь. Наклоны на счет 1 - к правой, на счет 2 - вперед, на 3 - к левой и на 4 - в и.п.	4 раза	Выполняем под счет, движения активные.
II. Основная часть (25 мин)	9. Прыжки. 4 раза на правой ноге, 4 раза - на левой ноге, 4 раза - на двух с поворотом на 360 градусов.		Коленки вместе. Ноги не сгибаем, касаемся пола. Прыгаем под счет.

1. Совершенствование подачи мяча из-за головы	1. Подача мяча в парах двумя руками из-за головы.	3 мин	Акцентировать внимание на движении руки, положении кисти на мяче
2. Совершенствовать подачу мяча.	- передача мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи	3 мин	
	- повторение перемещения по площадке по команде «переход»		
	1. В парах: один выполняет бросок мяча из-за головы (подачу), партнёр принимает мяч снизу.	3 мин	При выполнении обращать внимание на положение кистей, Правильная стойка,
	2. Подача мяча через сетку с 5-7 м.	3 мин	положение ног при подаче
	Учебная игра.	10 мин	Игра по упрощенным правилам
III. Заключительная часть (3 мин)			
1. Восстановление дыхания, снижение ЧСС	1) Построение в шеренгу 2) Упражнения на расслабление 3) Игра 4) Подведение итогов занятия	20 сек 1 мин 30 сек 30 сек	Оценить работу учащихся на занятии, их активность, самостоятельность. Отмечать работу учащихся и учитывать их на следующих занятиях.

Тематическое планирование 1-ого года обучения
Общее количество часов -324

Занятия	По плану	Фактически	Тема занятия	Кол-во часов	Элементы содержания
1			Введение. История возникновения волейбола	3	Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи.
2			Правила игры. Игровое поле и инвентарь.	3	Правила игры. Игровое поле и инвентарь.
3			Техническая подготовка.	3	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
4			Техническая подготовка.	3	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
5			Тактические действие.	3	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.
6			Тактические действие.	3	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.
7			Тактические действие.	3	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.
8			Специальная физическая подготовка.	3	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
9			Техническая подготовка.	3	Пас предплечьями в движении.
10			Техническая подготовка.	3	Пас предплечьями в движении.
11			Контрольные игры и испытания.	3	Челночный бег. Прыжки через скакалку. Бег в течении 6-ти минут.
12			Техническая подготовка.	3	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
13			Общая физическая подготовка.	3	Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.
14			Техническая подготовка.	3	Пас предплечьями в движении.

15			Техническая подготовка.	3	Пас предплечьями на точность.
16			Специальная физическая подготовка.	3	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.
17			Техническая подготовка.	3	Боковая подача.
18			Общая физическая подготовка.	3	Подвижные игры и эстафета.
19			Тактическая подготовка.	3	Подача и пас предплечьями.
20			Тактические действие.	3	Подача и пас предплечьями.
21			Общая физическая подготовка.	3	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища.
22			Тактические действие.	3	Прием подачи в правой и левой задних зонах.
23			Тактические действие.	3	Нацеленная подача
24			Специальная физическая подготовка.	3	Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей.
25			Тактика защиты.	3	Умение взаимодействию с другими игроками.
26			Техническая подготовка.	3	Передача сверху.
27			Техническая подготовка.	3	Передача сверху.
28	07.11		Техническая подготовка.	3	Пас-отскок мяч-пас.
29			Специальная физическая подготовка.	3	Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей.
30			Техническая подготовка.	3	Короткий пас , пас назад, длинный пас.
31			Техническая подготовка.	3	Передача –перемещение- передача.

32			Общая физическая подготовка.	3	Подвижные игры с использованием волейбольных мячей.
33			Тактическая подготовка.	3	Передача безадресного мяча.
34			Тактическая подготовка.	3	Короткий пас , пас назад, длинный пас.
35			Техника нападения.	3	Круг за кругом.
36			Техника нападения.	3	Высокая прострельная передача.
37			Техника защиты.	3	Пас из неудобного положения.
38			Техника защиты.	3	Пас из неудобного положения.
39			Техника нападения.	3	Высокая прострельная передача.
40			Техника нападения.	3	Короткий пас , пас назад, длинный пас.
41			Техника нападения.	3	Подача, пас предплечьями и второй пас.
42			Техника защиты.	3	Игра “Кому принимать подачу?”
43			Техническая подготовка.	3	Нижняя подача.
44			Техническая подготовка.	3	Нижняя подача.
45			Общая физическая подготовка.	3	Игра “Круг за кругом”.
46			Специальная физическая подготовка.	3	Пас предплечьями на точность.
47			Техническая подготовка .	3	Пас предплечьями на точность.
48			Тактическая подготовка.	3	Пас из неудобного положения.

49			Специальная физическая подготовка.	3	Упражнения с набивными и теннисными мячами.
50			Техническая подготовка.	3	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
51			Техническая подготовка.	3	Передача –перемещение- передача.
52			Тактическая подготовка.	3	Верхняя подача.
53			Техника нападения.	3	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.
54			Техника Защиты.	3	Пас из неудобного положения.
55			Специальная физическая подготовка.	3	Техника атакующего удара.
56			Общая физическая подготовка.	3	Упражнения для мышц ног и таза.
57			Тактика защиты.	3	Пас из неудобного положения.
58			Тактика защиты.	3	Пас из неудобного положения.
59			Общая физическая подготовка.	3	Игра пионербол.
60			Общая физическая подготовка.	3	Игра “Подай и попади”
61			Общая физическая подготовка.	3	Общеразвивающие упражнения.
62			Специальная физическая подготовка.	3	Игра “Сумей передать и подать”
63			Тактика защиты.	3	Игра”Кому принимать подачу”
64			Тактика нападения	3	Короткий пас , пас назад, длинный пас.
65			Техническая подготовка.	3	Пас в движении.

66			Тактика нападения	3	Подача с лицевой линии.
67			Тактика защиты.	3	Игра “Берем игру на себя”
68			Техническая подготовка.	3	Передача сверху (Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.)
69			Техническая подготовка.	3	Передача сверху (Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.)
70			Общая физическая подготовка.	3	Подвижные игры и эстафета.
71			Техническая подготовка.	3	Пас в движении.
72			Общая физическая подготовка.	3	Игра пионербол.
73			Тактическая подготовка.	3	Передача-перемещение-передача.
74			Тактическая подготовка.	3	Передача-перемещение-передача.
75			Тактика защиты.	3	Игра “Берем игру на себя”
76			Тактика защиты.	3	Игра”Кому принимать подачу”
77			Общая физическая подготовка.	3	Акробатические упражненияб:перекаты, кувырки.
78			Тактика нападения.	3	Разбег перед атакой.
79			Тактика нападения.	3	Замедленный удар в центр площадки.
80			Тактика нападения.	3	Разбег и бросок.
81			Техническая подготовка.	3	Удар по отскочившему мячу.
82			Игра с заданием.	3	Игра волейбол по упроченным правилам.

83			Контрольные игры и испытания.	3	Оценка игровых достижений.
84			Техническая подготовка.	3	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
85			Общая физическая подготовка.	3	Упражнения с предметами; со скалками и мячами.
86			Техническая подготовка.	3	Пас предплечьями в движении.
87			Техническая подготовка.	3	Пас предплечьями на точность.
88			Специальная физическая подготовка.	3	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.
89			Техническая подготовка.	3	Боковая подача.
90			Общая физическая подготовка.	3	Подвижные игры и эстафета.
91			Тактическая подготовка.	3	Подача и пас предплечьями.
92			Тактические действие.	3	Подача и пас предплечьями.
93			Общая физическая подготовка.	3	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища.
94			Тактические действие.	3	Прием подачи в правой и левой задних зонах.
95			Тактические действие.	3	Нацеленная подача
96			Специальная физическая подготовка.	3	Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей.
97			Тактика защиты.	3	Умение взаимодействию с другими игроками.
98			Техническая подготовка.	3	Передача сверху.
99			Техническая подготовка.	3	Передача сверху.

100			Техническая подготовка.	3	Пас-отскок мяча -пас.
101			Специальная физическая подготовка.	3	Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей.
102			Техническая подготовка.	3	Короткий пас , пас назад, длинный пас.
103			Техническая подготовка.	3	Передача –перемещение- передача.
104			Техническая подготовка.	3	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
105			Общая физическая подготовка.	3	Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.
106			Техническая подготовка.	3	Пас предплечьями в движении.
107			Техническая подготовка.	3	Пас предплечьями на точность.
108			Специальная физическая подготовка. Контрольные игры и испытания	3	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.

Тематическое планирование 2-ого года обучения
Общее количество часов -324

Заня- тия	По пла- ну	Факти- чески	Тема занятия	Кол-во часов	Элементы содержания
1			Физическая культура и спорт в России. Исто- рия возникновения волейбола.	3	Физическая культура и спорт в России. История возникно- вения волейбола.
2			Сведения о строении и функциях организма.	3	Сведения о строении и функциях организма.
3			Тактика нападения .	3	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
4			Общая физическая подготовка.	3	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
5			Тактика нападения .	3	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.
6			Специальная физическая подготовка.	3	Упражнения с набивными и теннисными мячами.
7			Тактика нападения.	3	Пас предплечьями в движении.
8			Тактика нападения .	3	Пас предплечьями в движении.
9			Общая физическая подготовка.	3	Комбинированный бег со сменой скорости и направлений.
10			Техническая подготовка.	3	Пас предплечьями на точность.
11			Общая физическая подготовка.	3	Контрольные игры и испытания.
12			Техническая подготовка.	3	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
13			Специальная физическая подготовка.	3	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара.
14			Техника нападения.	3	Пас предплечьями на точность.

15			Техника нападения.	3	Пас предплечьями на точность.
16			Специальная физическая подготовка.	3	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара.
17			Техническая подготовка.	3	Боковая подача.
18			Техническая подготовка.	3	Подача и пас предплечьями.
19			Техническая подготовка.	3	Верхняя подача.
20			Техническая подготовка.	3	Прием подачи в правой и левой задних зонах.
21			Общая физическая подготовка.	3	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара.
22			Тактика нападения.	3	Нацеленная подача
23			Тактика нападения.	3	Передача сверху.
24			Техника защиты и нападения.	3	Прием подачи в правой и левой задних зонах.
25			Техника защиты и нападения.	3	Прием подачи в правой и левой задних зонах.
26			Специальная физическая подготовка.	3	Передача –перемещение- передача.
27			Техника защиты и нападения.	3	Прием подачи в правой и левой задних зонах.
28			Техническая подготовка.	3	Передача сверху.
29			Техника защиты и нападения.	3	Игра «На подачах -вся команда».
30			Техника защиты и нападения.	3	Передача безадресного мяча.
31			Тактика нападения.	3	Короткий пас , пас назад, длинный пас.

32			Тактика нападения.	3	Передача –перемещение- передача.
33			Общая физическая подготовка.	3	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища. Передвижения игрока.
34			Тактика нападения.	3	Короткий пас , пас назад, длинный пас.
35			Специальная физическая подготовка.	3	Перемещений по сигналу.
36			Техническая подготовка.	3	Высокая пристрельная передача.
37			Техническая подготовка.	3	Пас из неудобного положения.
38			Техническая подготовка.	3	Игра “Минус два”
39			Тактика нападения.	3	Подача, пас предплечьями и второй пас.
40			Тактика нападения.	3	Короткий пас , пас назад, длинный пас.
41			Тактика нападения.	3	Подача, пас предплечьями и второй пас.
42			Специальная физическая подготовка.	3	Игра “Кому принимать подачу?”
43			Тактическая подготовка	3	Верхняя подача.
44			Тактическая подготовка	3	Верхняя подача.
45			Тактическая подготовка	3	Игра “Круг за кругом”.
46			Техническая подготовка.	3	Пас предплечьями на точность.
47			Техническая подготовка.	3	Передача сверху (подготовка, выполнение, дальнейшие действия).
48			Специальная физическая подготовка.	3	Пас из неудобного положения.

49			Техническая подготовка.	3	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.
50			Техническая подготовка.	3	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
51			Техническая подготовка.	3	Передача –перемещение- передача.
52			Техническая подготовка.	3	Верхняя подача.
53			Тактическая подготовка.	3	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.
54			Тактика защиты.	3	Пас из неудобного положения.
55			Тактическая подготовка.	3	Индивидуальные действие.
56			Общая физическая подготовка.	3	Подвижные игры и эстафеты.
57			Тактика защиты.	3	Пас из неудобного положения.
58			Тактическая подготовка.	3	Игра волейбол по упроченным правилам.
59			Тактическая подготовка.	3	Игра волейбол по упроченным правилам.
60			Техническая подготовка.	3	Игра “Подай и попади”
61			Общая физическая подготовка.	3	Общеразвивающие упражнения
62			Тактическая подготовка.	3	Игра “Сумей передать и подать”
63			Тактика защиты.	3	Подвижные игры и эстафеты.
64			Тактическая подготовка.	3	Короткий пас , пас назад, длинный пас.
65			Тактическая подготовка.	3	Пас в движении.

66			Тактическая подготовка.	3	Подача с лицевой линии.
67			Тактика защиты.	3	Игра “Берем игру на себя”
68			Специальная физическая подготовка.	3	Передача-перемещение -передача.
69			Техническая подготовка.	3	Высокий пас назад.
70			Общая физическая подготовка.	3	Общеразвивающие упражнения
71				3	Короткий пас.
72			Специальная физическая подготовка.	3	Передача-перемещение-передача.
73			Специальная физическая подготовка.	3	Развитие быстроты реакции, наблюдательности.
74			Тактика защиты.	3	Игра “Берем игру на себя”
75			Техническая подготовка.	3	Разбег перед атакой.
76			Тактика защиты.	3	Игра”Кому принимать подачу”
77			Тактика защиты.	3	Пас из неудобного положения.
78			Общая физическая подготовка.	3	Общеразвивающие упражнения
79			Техническая подготовка.	3	Замедленный удар в центр площадки.
80			Техническая подготовка.	3	Подача, пас предплечьями и второй пас.
81			Техническая подготовка.	3	Удар о стену.
82			Специальная физическая подготовка.	3	Игра волейбол по упроченным правилам.

83			Специальная физическая подготовка.	3	Оценка игровых достижений.
84			Техническая подготовка.	3	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
85			Общая физическая подготовка.	3	Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.
86			Техническая подготовка.	3	Пас предплечьями в движении.
87			Техническая подготовка.	3	Пас предплечьями на точность.
88			Специальная физическая подготовка.	3	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.
89			Техническая подготовка.	3	Боковая подача.
90			Общая физическая подготовка.	3	Подвижные игры и эстафета.
91			Тактическая подготовка.	3	Подача и пас предплечьями.
92			Тактические действие.	3	Подача и пас предплечьями.
93			Общая физическая подготовка.	3	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища.
94			Тактические действие.	3	Прием подачи в правой и левой задних зонах.
95			Тактические действие.	3	Нацеленная подача
96			Специальная физическая подготовка.	3	Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей.
97			Тактика защиты.	3	Умение взаимодействию с другими игроками.
98			Техническая подготовка.	3	Передача сверху.
99			Техническая подготовка.	3	Передача сверху.

100			Техническая подготовка.	3	Пас-отскок мяча -пас.
101			Специальная физическая подготовка.	3	Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей.
102			Техническая подготовка.	3	Короткий пас , пас назад, длинный пас.
103			Техническая подготовка.	3	Передача –перемещение- передача.
104			Техническая подготовка.	3	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
105			Общая физическая подготовка.	3	Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.
106			Техническая подготовка.	3	Пас предплечьями в движении.
107			Техническая подготовка.	3	Пас предплечьями на точность.
108			Специальная физическая подготовка.	3	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.

Тематическое планирование 3-его года обучения

Заня- тия	По пла- ну	Факти-чески	Тема занятия	Кол-во часов	Элементы содержания
1			Задачи за этот год. Правила игры, рас- становки.	3	Задачи за этот год. Правила игры, расстановки.
2			Общая физическая подготовка.	3	Прыжковые упражнения.
3			Техническая подготовка.	3	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
4			Общая физическая подготовка.	3	Прыжковые упражнения.
5			Тактика нападения.	3	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
6			Специальная физическая подготовка.	3	Контрольные игры и испытания.
7			Тактика нападения.	3	Атакующий удар после передачи.
8			Тактика защиты.	3	Одиночный, коллективный блок.
9			Общая физическая подготовка.	3	Упражнения со скакалками и мячами.
10			Тактика защиты.	3	Одиночный, коллективный блок.
11			Специальная физическая подготовка.	3	Контрольные игры и испытания.
12			Тактика нападения.	3	Атакующий удар после передачи.
13			Общая физическая подготовка.	3	Упражнения со скакалками и мячами.
14			Техника нападения.	3	Атака после паса назад.
15			Тактика нападения.	3	Атака после паса назад.

16			Тактика нападения.	3	Атака в условиях прессинга.
17			Тактика нападения.	3	Подача, пас снизу, передача и атака.
18			Тактика нападения.	3	Подача, пас снизу, передача и атака.
19			Техника нападения.	3	Верхняя подача.
20			Тактика защиты.	3	Прием подачи в правой и левой задних зонах.
21			Общая физическая подготовка.	3	Упражнения со скакалками и мячами.
22			Техническая подготовка.	3	Нацеленная подача
23			Тактическая подготовка.	3	Передача сверху.
24			Техника защиты и нападения.	3	Игра на скидку в пределах линии атаки.
25			Техника защиты и нападения.	3	Игра на скидку в пределах линии атаки.
26			Специальная физическая подготовка.	3	Подъем мяча в падении
27			Техника защиты и нападения.	3	Подъем мяча в падении
28			Техника защиты и нападения.	3	Подъем мяча в падении
29			Техника защиты.	3	Игра «На подачах -вся команда».
30			Техника защиты.	3	Передача безадресного мяча.
31			Техническая подготовка.	3	Короткий пас , пас назад, длинный пас.
32			Техническая подготовка.	3	Передача –перемещение- передача.

33			Общая физическая подготовка.	3	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
34			Техническая подготовка.	3	Короткий пас , пас назад, длинный пас.
35			Специальная физическая подготовка.	3	Прием с кувырком.
36			Общая физическая подготовка.	3	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
37			Техническая подготовка.	3	Пас из неудобного положения.
38			Техническая подготовка.	3	Прием, пас предплечьями, пас-связка, атака и отбивание.
39			Тактическая подготовка.	3	Прием, пас предплечьями, пас-связка, атака и отбивание.
40			Тактическая подготовка.	3	Короткий пас , пас назад, длинный пас.
41			Тактическая подготовка.	3	Подача, пас предплечьями, «связка»
42			Тактическая подготовка.	3	Игра “Кому принимать подачу?”
43			Техническая подготовка.	3	Одиночный, коллективный блок.
44			Тактическая подготовка.	3	Верхняя подача.
45			Тактическая подготовка.	3	Одиночный, коллективный блок.
46			Тактическая подготовка.	3	Блокирование на выносливость.
47			Техническая подготовка.	3	Атакующий удар в разных позициях после приема мяча.
48			Техническая подготовка.	3	Защита 2-1-3.
49			Техническая подготовка.	3	Отражение скидки: левый нападающий атакует.

50			Тактическая подготовка.	3	Отражение скидки: правый нападающий атакует.
51			Тактическая подготовка.	3	Отражение атакующих ударов по линии: правый защитник.
52			Техническая подготовка.	3	Верхняя подача.
53			Тактическая подготовка.	3	Отражение атакующих ударов по линии: левой защитник.
54			Техническая подготовка.	3	Пас из неудобного положения.
55			Техника атакующего удара.	3	Атака и контратака.
56			Общая физическая подготовка.	3	Блокирование на выносливость.
57			Техническая подготовка.	3	Атака и контратака.
58			Тактика защиты.	3	Проход связующего и прикрытие сзади справа.
59			Техническая подготовка	3	Прием подачи и атака.
60			Тактическая подготовка	3	Прием подачи и атака.
61			Тактика защиты.	3	Проход связующего и прикрытие сзади справа.
62			Тактика защиты.	3	Проход связующего и прикрытие сзади справа.
63			Тактика защиты.	3	Прикрыть и отразить.
64			Тактическая подготовка.	3	Связующий атакует вторым касанием.
65			Тактика защиты.	3	Защита 2-4.
66			Тактика защиты.	3	Защита в шесть игроков.

67			Тактика защиты.	3	Прием силовой атаки.
68			Тактика защиты.	3	Прием силовой атаки.
69			Тактика защиты.	3	Прикрытие от скидок через площадку.
70			Техническая подготовка.	3	Короткий пас.
71			Техническая подготовка.	3	Короткий пас.
72			Тактическая подготовка.	3	Прикрытие от скидок через площадку.
73			Специальная физическая подготовка.	3	Блокирование на выносливость.
74			Тактическая подготовка	3	Игра волейбол с заданием.
75			Тактическая подготовка	3	Связующий принимает, а правый нападающий выполняет связку.
76			Тактическая подготовка	3	Игра”Кому принимать подачу”
77			Тактическая подготовка	3	Пас из неудобного положения.
78			Общая физическая подготовка.	3	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
79			Тактическая подготовка	3	Связующий принимает, а правый нападающий выполняет связку.
80			Тактическая подготовка	3	Атака и контратака.
81			Тактическая подготовка	3	Атака и контратака.
82			Тактическая подготовка	3	Игра волейбол с заданием.
83			Тактическая подготовка	3	Игра в волейбол. Подведение итогов

84			Техническая подготовка.	3	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
85			Общая физическая подготовка.	3	Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.
86			Техническая подготовка.	3	Пас предплечьями в движении.
87			Техническая подготовка.	3	Пас предплечьями на точность.
88			Специальная физическая подготовка.	3	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.
89			Техническая подготовка.	3	Боковая подача.
90			Общая физическая подготовка.	3	Подвижные игры и эстафета.
91			Тактическая подготовка.	3	Подача и пас предплечьями.
92			Тактические действие.	3	Подача и пас предплечьями.
93			Общая физическая подготовка.	3	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища.
94			Тактические действие.	3	Прием подачи в правой и левой задних зонах.
95			Тактические действие.	3	Нацеленная подача
96			Специальная физическая подготовка.	3	Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей.
97			Тактика защиты.	3	Умение взаимодействию с другими игроками.
98			Техническая подготовка.	3	Передача сверху.
99			Техническая подготовка.	3	Передача сверху.
100			Техническая подготовка.	3	Пас-отскок мяча -пас.

101			Специальная физическая подготовка.	3	Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей.
102			Техническая подготовка.	3	Короткий пас , пас назад, длинный пас.
103			Техническая подготовка.	3	Передача –перемещение- передача.
104			Техническая подготовка.	3	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
105			Общая физическая подготовка.	3	Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.
106			Техническая подготовка.	3	Пас предплечьями в движении.
107			Техническая подготовка.	3	Пас предплечьями на точность.
108			Специальная физическая подготовка. Итоговая игра.	3	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.

Общее количество часов - 324

