

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Курумканская детско-юношеская спортивная школа»

«Рассмотрено» на
заседании педагогического
совета МАОУ ДО
«Курумканская ДЮСШ»
протокол № 2
от «31 августа» 2020 г.

«Утверждаю» 
Директор МАОУ ДО
«Курумканская ДЮСШ»
Цыбиков В.Б.-Ц.
Приказ № 53
от «31 августа» 2020 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»

Возраст обучающихся: 5-17 лет

Срок реализации программы- 5 лет

Разработчик: Гармаев Зорикто Тыскенович,
тренер – преподаватель по волейболу;

с. Курумкан

2020 г.

Содержание.

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	6
3. Содержание учебно-тематического плана.....	11
4. Планируемые результаты.....	19
5. Комплекс организационно-педагогических условий.....	21
6. Условия реализации программы.....	49
7. Список литературы.....	53

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее – Программа) составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон «Об образовании РФ» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
 - Федеральный закон «О физической культуре и спорта в РФ» (с изменениями и дополнениями) от 14.12.07 г. № 329-ФЗ;
 - Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
 - Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
 - Письмо Министерства образования и науки от 18.11.2015 № 09-324 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
 - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями и дополнениями);
 - Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
 - Приказ Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации «Об утверждении Методических рекомендаций по разработке норм, требований и условий их выполнения для включения их в Единую всероссийскую спортивную классификацию 8 июня 2009 г. № 376;
 - Приказ Министерства спорта РФ от 13 ноября 2017 г. №990 «Об утверждении Единой Всероссийской спортивной квалификации (Приложение №75 нормы, требования и условий их выполнения по виду спорта «волейбол»);
 - Устав муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Курумканская ДЮСШ»;
- Учебный план муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа», утвержденный Приказом МАОУ ДО «Курумканская ДЮСШ» № 95 от 31.08.2013г.

Основная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Форма организации содержания и процесса педагогической деятельности - комплексная.

Программа составлена для реализации на **стартовом, базовом и углубленном** уровнях и предусматривает:

- проведение теоретических и практических занятий;
- выполнение учебного плана;
- сдачу контрольно-переводных нормативов;
- участие в соревнованиях(игровая подготовка).

Актуальность данной программы связана с развитием и ростом популярности волейбола. Определяется спросом со стороны родителей и детей на организованные занятия волейболом.

Отличительные особенности программы. Данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению волейболу. В программе задействованы методики обучения игре в волейбол, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке волейболистов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации.

Адресатом программы являются дети от 5 до 17 лет, проявляющие интерес к активным занятиям физической культурой и спортом, имеющие допуск врача к занятиям физической культурой. К освоению программы допускаются лица без предъявления требований к уровню образования и физическому развитию.

Форма обучения - очная.

Срок освоения программы-5 лет.

Режим занятий.

Уровни программы	Продолжительность занятий (час)	Периодичность в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
Стартовый	2	2	4	168
Базовый 1-й год	1	2	3	126
Базовый 2-й год	2	2	4	168
Углубленный 1-й год	2	3	6	252
Углубленный	2	3	6	252

2-й год				
---------	--	--	--	--

Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности по соответствующим инструктажам. Программа составлена с учетом санитарно-гигиенических правил, возрастных особенностей учащихся и порядка проведения занятий.

Цель программы: повышение уровня физического развития обучающихся в спортивной игре волейбол. Подготовка спортивного резерва.

Задачи программы:

Учебные:

- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности;
- обучение основам техники игры в волейбол;
- приобретение навыков использования полученных знаний и умений для самостоятельных занятий;
- обучение использованию в своей речи спортивной терминологии.

Развивающие:

- развитие природного потенциала каждого ребенка;
- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности обучающихся;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей;
- развитие мотивации и положительного отношения ребенка к занятиям;
- развитие специальных качеств (выносливости, быстроты, ловкости, силы, координации движений);
- способствование закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

Воспитательные:

- воспитание трудолюбия, сознательной дисциплины, внимания, настойчивости и волевых качеств;
 - воспитание стремления к здоровому образу жизни;
 - воспитание патриотизма и любви к родному краю;
 - привитие стойкого интереса к занятиям физкультурой и спортом;
- воспитание духовно – нравственных качеств поведения в коллективе.

2. Учебный план
Стартовый уровень.

№	Виды подготовки	Год обучения
		Стартовый
1	Теоретическая подготовка	9
1.1.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях.	1
1.2.	История развития волейбола в России	1
1.3.	Влияние физических упражнений на организм человека	1
1.4.	Гигиена. Питание. Закаливание	1
1.5.	Режим дня. Самоконтроль объема нагрузок	1
1.6.	Вредные привычки. Спортсмен и вредные привычки.	1
1.7.	Правила игры в волейбол	1
1.8.	Терминология по волейболу	1
1.9	Основные средства восстановления	1
2	Общефизическая подготовка	56
3	Специальная физическая подготовка	34
4	Техническая подготовка	40
5	Тактическая подготовка	12
6	Соревновательная подготовка	9
7	Контрольные и контрольно-переводные испытания	2
8	Самостоятельная работа обучающихся	2
9	Врачебно-медицинский контроль	4
Всего часов за 42 недели		168

Базовый уровень.

1-й год

№	Виды подготовки	Год обучения
		Базовый 2 год
1	Теоретическая подготовка	9
1.1.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях.	1

1.2.	История развития волейбола в России	1
1.3.	Влияние физических упражнений на организм человека	1
1.4.	Гигиена. Питание. Закаливание	1
1.5.	Режим дня. Самоконтроль объема нагрузок	1
1.6.	Вредные привычки. Спортсмен и вредные привычки.	1
1.7.	Правила игры в волейбол	1
1.8.	Терминология по волейболу	1
1.9	Основные средства восстановления	1
2	Общефизическая подготовка	44
3	Специальная физическая подготовка	28
4	Техническая подготовка	32
5	Тактическая подготовка	9
6	Контрольные и контрольно-переводные испытания	2
7	Самостоятельная работа обучающихся	2
Всего часов за 42 недели		126

Базовый уровень 2-й год

№	Виды подготовки	Год обучения
		Стартовый
1	Теоретическая подготовка	9
1.1.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях.	1
1.2.	История развития волейбола в России	1
1.3.	Влияние физических упражнений на организм человека	1
1.4.	Гигиена. Питание. Закаливание	1
1.5.	Режим дня. Самоконтроль объема нагрузок	1
1.6.	Вредные привычки. Спортсмен и вредные привычки.	1
1.7.	Правила игры в волейбол	1
1.8.	Терминология по волейболу	1

1.9	Основные средства восстановления	1
2	Общефизическая подготовка	56
3	Специальная физическая подготовка	34
4	Техническая подготовка	40
5	Тактическая подготовка	12
6	Соревновательная подготовка	9
7	Контрольные и контрольно-переводные испытания	2
8	Самостоятельная работа обучающихся	2
9	Врачебно-медицинский контроль	4
Всего часов за 42 недели		168

Углубленный уровень.

№	Виды подготовки	Год обучения
		Углубленный
1	Теоретическая подготовка	9
1.1.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях.	1
1.2.	История развития волейбола в России	1
1.3.	Влияние физических упражнений на организм человека	1
1.4.	Гигиена. Питание. Закаливание	1
1.5.	Режим дня. Самоконтроль объема нагрузок	1
1.6.	Вредные привычки. Спортсмен и вредные привычки.	1
1.7.	Правила игры в волейбол	1
1.8.	Терминология по волейболу	1
1.9	Основные средства восстановления	1
2	Общефизическая подготовка	88
3	Специальная физическая подготовка	56
4	Техническая подготовка	64
5	Тактическая подготовка	18
6	Соревновательная подготовка	9

7	Контрольные и контрольно-переводные испытания	2
8	Самостоятельная работа обучающихся	2
9	Врачебно-медицинский контроль	4
Всего часов за 42 недели		252

**Годовой график распределения учебных часов
Стартовый уровень.**

№	Предметная область	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	итого
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1		1	1	1	1	1	9
2	Общефизическая подготовка	6	6	6	6	5	5	5	6	5	6	56
3	Специальная физическая подготовка	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	36
4	Техническая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
5	Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
6	Соревновательная подготовка	1	1	1	1		1	1	1	1	1	9
7	Контрольные и контрольно-переводные испытания					1				1		2
8	Самостоятельная работа обучающихся					1	1					2
9	Врачебно-медицинский контроль	1				1		1		1		4
	Итого:	17	17	17	17	16	16	17	17	17	17	168

**Годовой график распределения учебных часов
Базовый уровень 1-й год.**

№	Предметная область	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	итого
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1		1	1	1	1	1	9
2	Общефизическая подготовка	5	5	4	4	4	4	4	5	5	4	44
3	Специальная физическая подготовка	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	28

4	Техническая подготовка	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	32
5	Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1		1	9
6	Контрольные и контрольно-переводные испытания					1				1		2
7	Самостоятельная работа обучающихся					1		1				2
	Итого:	13	13	13	12	12	12	13	13	13	12	126

Годовой график распределения учебных часов

Базовый уровень 2-й год

№	Предметная область	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	итого
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1		1	1	1	1	1	9
2	Общефизическая подготовка	6	6	6	6	5	5	5	6	5	6	56
3	Специальная физическая подготовка	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	36
4	Техническая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
5	Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
6	Соревновательная подготовка	1	1	1	1		1	1	1	1	1	9
7	Контрольные и контрольно-переводные испытания					1				1		2
8	Самостоятельная работа обучающихся					1	1					2
9	Врачебно-медицинский контроль	1				1		1		1		4
	Итого:	17	17	17	17	16	16	17	17	17	17	168

Годовой график распределения учебных часов

Углубленный уровень

№	Предметная область	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	итого
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1		1	1	1	1	1	9
2	Общефизическая подготовка	10	10	8	8	8	8	8	10	10	8	88

3	Специальная физическая подготовка	4	6	6	6	4	6	6	6	6	6	56
4	Техническая подготовка	8	6	8	6	6	6	6	6	6	6	64
5	Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2		2	18
6	Соревновательная подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
7	Контрольные и контрольно-переводные испытания					1				1		2
8	Самостоятельная работа обучающихся					1		1				2
9	Врачебно-медицинский контроль	1				1		1		1		4
	Итого:	26	26	26	24	24	24	26	26	26	24	252

3.Содержание учебно-тематического плана

Теоретическая подготовка

№	Наименование тем	Краткое содержание
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях.	Поведение в зале и на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности.
2	История развития волейбола в России	Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации.
3	Влияние физических упражнений на организм человека	Влияние занятий физической культурой и спортом на различные системы и органы человека.
4	Гигиена. Питание. Закаливание	Личная гигиена спортсмена. Закаливание организма. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по волейболу. Закаливание. Значение закаливания, роль закаливания и методика применения. Использование естественных сил природы. Режим питания. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков. Самоконтроль спортсмена. Правильное питание.
5	Режим дня. Самоконтроль объема нагрузок	Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Понятия об утомлении и переутомлении.

		Причины утомления. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность. Объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение.
6	Вредные привычки. Спортсмен и вредные привычки.	Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.
7	Правила игры в волейбол	Игровая площадка. Состав команды. Спортивный инвентарь. Судейство. Подсчет очков, определение победителя.
8	Терминология по волейболу	Понятие о технике волейбола. Значение технической подготовки для достижения высоких результатов в волейболе. Содержание и характеристика основных технических и судейских понятий и терминов. Термины и их значения. Техники передвижений и их разновидности и варианты. Техники удара прямо с различных дистанций. Разбор координации движений толчковой ног, туловища и руки при выполнении ударов. Техника защит.
9	Основные средства восстановления	Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Спортивный массаж, самомассаж и их применение в учебно-тренировочном процессе. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Общая физическая подготовка

Упражнения для развития выносливости

Выносливость выражается через совокупность физических способностей, поддержание длительности работы в различных зонах мощности: максимальной, субмаксимальной (околопредельной), большой и умеренной нагрузок. Каждой зоне нагрузок присущ свой своеобразный комплекс реакций органов и структур организма.

Продолжительность механической работы до полного утомления можно разделить на *три фазы*: начального утомления, компенсированного и декомпенсированного утомления.

Упражнения для развития силы

Выполнение большинства технических элементов в волейболе сложно себе представить без проявления специальной силы. Так, к примеру, выполнение верхней передачи мяча требует определенного уровня развития силы мышц кистей, выполнение подачи – развития силы мышц кисти, мышц туловища и верхнего плечевого пояса, а выполнение такого сложного технического приема, как нападающий удар, требует от волейболиста комплексного развития силы мышц верхнего плечевого пояса, кисти, мышц ног и туловища. Сила ног у волейболиста проявляется в прыжках.

Упражнения для развития специальной выносливости волейболистов.

Упражнения для развития быстроты

Быстрота — комплекс функциональных свойств человека, определяющих скоростные характеристики движений. Воспитание этого физического качества во многом

зависит от состояния центральной нервной системы. Наиболее успешно скоростные качества развиваются в детском и подростковом возрасте. Скоростные нагрузки очень активно воздействуют на сердечно-сосудистую систему, поэтому их применение в среднем и особенно пожилом возрасте ограничено. Упражнения для развития быстроты, как правило, выполняются сериями и включаются в начало основной части занятий. Интервалы между повторениями должны обеспечивать восстановление работоспособности и зависят от индивидуальных особенностей занимающихся.

Упражнения для развития гибкости

Гибкость- способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Она зависит от подвижности суставов, эластичности мышц и связок. Гибкость разделяется на общую и специальную. Общая гибкость - подвижность во всех суставах, она обеспечивает выполнение жизненно необходимых двигательных действий. Специальная гибкость - это гибкость для выполнения специальных двигательных действий, где она имеет решающее значение. Волейболисту в ходе игры приходится выполнять ряд сложных действий: удары по мячу в падении, в прыжке и т.д.

Упражнения на развитие гибкости выполняются волейболистами в течение всего годового цикла тренировки. Особенно важны элементы гимнастики и акробатики.

Упражнения для развития ловкости

Ловкостью называется умение человека быстро совершать точные движения и двигательные действия. Упражнения для развития ловкости подбираются такие, в которых быстрота сочетается с точностью движений.

Примерные упражнения для развития ловкости:

- жонглирование теннисными мячами;
- всевозможные кувырки (вперед и назад в группировке, боком);
- прыжки через скакалку (на одной, двух ногах, со скрещением рук впереди);
- подвижные игры;
- спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис).

Специальная физическая подготовка волейболистов

Специальная физическая подготовка способствует развитию специфических качеств волейболиста, которые по своему характеру нервно-мышечных напряжений сходны с навыками основных игровых действий. Специальной физической подготовкой занимаются с усвоениями техники игровых движений (также без мяча и с мячом). Общая и специальная физическая подготовка неразрывно связаны между собой, так как на базе общей физической подготовки строится фундамент специальной подготовки.

Задачи специальной физической подготовки могут быть решены только на основе общей, достаточно высокой физической подготовленности спортсменов. Ранняя, форсированная специальная подготовка не только не укрепит рост спортивных результатов, но может привести к различным травмам, повредить общему состоянию здоровья. Для новичков специальная подготовка должна начинаться обычно не ранее второго года обучения, а для спортсменов-разрядников – во второй половине подготовительного периода, когда мышцы и связки будут достаточно подготовлены к специальным нагрузкам.

Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения волейбола, а также специальные упражнения, сходные по своей двигательной структуре и характеру нервно-мышечных усилий с движениями специализированного упражнения. С помощью таких упражнений совершенствуют технические приемы и развивают специальные физические качества.

Развитие специальной силы

Специальную силу волейболиста можно определить, как очень высокую способность игрока проявлять силу мышц в тех режимах и уровнях, которые требуются при выполнении отдельных технических приемов и игровых действий. Так, для выполнения передачи сверху двумя руками необходим определенный уровень развития

силы мышц кистей; подачи – силы мышц кисти, плечевого пояса и мышц туловища; нападающего удара – комплексное развитие силы мышц кисти, плечевого пояса, туловища и ног.

Для эффективного применения технических приемов в игре, волейболисту нужна так называемая «взрывная сила» – способность нервно-мышечной системы преодолевать сопротивление с высокой скоростью мышечного сокращения. Поэтому специальная силовая подготовка направлена прежде всего на развитие скоростно-силовых способностей спортсмена.

Характер применяемых средств должен соответствовать специфике проявления усилий при выполнении технических приемов. При работе над развитием скоростной силы можно применять незначительные отягощения.

Развитие прыгучести

Прыгучесть волейболиста – это способность прыгать оптимально высоко для выполнения нападающих ударов, блокирования, вторых передач в прыжке, подачи. Развитие прыгучести начинают в развитии силы мышц, а в дальнейшем силу и скорость сокращения мышц рекомендуется развивать параллельно. Для этого используются упражнения с отягощениями и без них, основные упражнения по технике игры (имитация нападающих ударов, блокирования).

Развитие специальной быстроты

Специальная быстрота волейболиста – это способность выполнить различные перемещения по площадке и технические приемы в минимальный для определенных условий отрезок времени.

Формами проявления быстроты в волейболе являются:

- а) способность к быстрому реагированию на мяч или действие соперников;
- б) способность к быстрому началу движений;
- в) способность к быстрому выполнению технических приёмов и их элементов;
- г) способность к быстрой перемещений.

Быстрота реакции отражает способность игрока понять намерения и действия соперника и партнеров, а также определить направление полета мяча и реагировать на них соответствующим образом. К быстроте начала движения можно отнести стартовое ускорение игрока. Быстрота выполнения технических приемов и элементов характеризуется максимальной скоростью движения руки при нападающем ударе и т. д. Быстрота перемещения зависит от способности игрока максимально быстро преодолевать отрезки 3-6-9 м в различных направлениях. Быстроту рекомендуется развивать повторным, интервальным, соревновательным методами. При этом между попытками следует давать интервалы отдыха. Эти интервалы отдыха между повторными нагрузками должны обеспечивать оптимальное восстановление работоспособности.

Параметры физической нагрузки, продолжительность, число повторений от занятия к занятию прогрессивно возрастают, а интервалы отдыха уменьшаются. Специальную быстроту развивают и совершенствуют специально – подготовительном, предсоревновательном и в соревновательном периодах.

Развитие специальной выносливости

Специальная выносливость волейболиста объединяет скоростную, прыжковую, игровую выносливость. Она зависит от уровня развития общей выносливости, подготовленности опорно-двигательного аппарата, от силы психических процессов (например, умения терпеть), от экономичности спортивной техники.

Скоростная выносливость – способность игрока выполнять технические приемы и перемещения с высокой скоростью на протяжении всей игры. Для развития скоростной выносливости подбираются упражнения на быстроту, выполняемые многократно. В качестве средств используют рывки и спринтерские ускорения, имитационные и основные упражнения по технике игры.

Развитие игровой выносливости

Игровая выносливость – способность вести игру в высоком темпе без снижения эффективности выполнения технических приемов. Она объединяет все виды выносливости и специальные физические качества.

Высокий уровень развития функциональных способностей волейболиста – один из главных факторов поддержания высокой работоспособности по ходу игры и успешной реализации всего арсенала технических и тактических средств борьбы.

Игровую выносливость совершенствуют в процессе игр с большим, чем предусмотрено правилами соревнований, количеством партий, полным и неполным составами (5х5, 4х4, 3х3 и т. д.), игр на время.

Действенным средством развития игровой выносливости является использование в процессе игры (при достижении счета 5, 10 и в паузах между партиями) упражнений различного тренирующего воздействия.

Применение в тренировочных занятиях нагрузок, превышающих по объёму и интенсивности соревновательные нагрузки, даёт возможность создать своеобразный запас прочности в проявлении всех видов подготовки. Игровую выносливость воспитывают в специально-подготовительном, предсоревновательном этапах подготовительного периода.

Развитие специальной ловкости

Воспитание ловкости волейболиста – это совершенствование координационно-сложных двигательных действий, а главное способности быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с постоянно меняющимися ситуациями игры и владения своим телом в безопорном положении, что предъявляет высокие требования к деятельности вестибулярного аппарата. Это требует высокого развития специальной ловкости и точности движений в пространстве.

Ловкость волейболиста имеет две разновидности:

1. Акробатическая ловкость, которая проявляется в бросках, падениях, прыжках во время игры в защите.
2. Прыжковая ловкость – умение владеть своим телом в безопорном положении при выполнении нападающих ударов, блокирования и вторых передач в прыжке.

Основными средствами развития специальной ловкости являются гимнастические, акробатические, имитационные и основные упражнения по технике игры.

Развитие специальной гибкости

Для развития специальной гибкости используются упражнения на растягивание, сходные по своей двигательной структуре с техническими приемами или их частями. Амплитуда движений в таких упражнениях должна быть больше, чем при выполнении самого приема. Целесообразно использовать небольшие отягощения, позволяющие при увеличении амплитуды движений сохранить их структуру. Упражнения с партнером дают хороший эффект при воспитании гибкости, как и упражнения, способствующие увеличению подвижности суставов, укреплению сердечно-сосудистого аппарата и развитию силы, эластичности мышц и связок.

Техническая подготовка

Техника защиты волейболистов

В современном волейболе тактика защиты остается более сложным процессом, чем нападение. Ведь игрокам защищающейся команды в доли секунд нужно решить множество вопросов: кто будет бить? сильно или слабо? в каком направлении? При этом правильно определить замысел атакующих волейболистов, принять соответствующее решение и выбрать подходящую тактику защиты. Главная особенность в защите – это слаженность игры всей команды.

В волейболе техника защиты делится на две стратегические группы:

1. перемещения и стойки;
2. техника противодействия: блокирование и приемы мяча;

Рассмотрим подробнее каждую из них.

Перемещение в защите (бег, ходьба, прыжки, выпады) более стремительно, чем в нападении. Оно характеризуется быстрой сменой направления, резкими остановками, часто переходит в нападение или прыжок. Для защиты более эффективными будут низкие стойки: ноги расставлены в стороны, туловище игрока больше наклонено вперед, руки на уровне пояса и согнуты в локтях.

Блокирование – эффективный защитный прием преграждающий путь мячу около сетки. Этот прием начинается с перемещения, далее прыжок, вынос и постановка рук над сеткой, заканчивается приземлением.

Пристального внимания заслуживает техника приема мяча. Самым популярным можно считать так называемый прием мяча «наманжет» — прием мяча двумя руками снизу.

Для несильно летящих мячей можно применять прием мяча двумя руками сверху. Часто выполнение приема и последующая направленная передача мяча сопровождается падением на спину.

Отдельно нужно подумать и о защитном обмундировании игроков. Его высокая цена полностью окупает себя в процессе качественной и безопасной игры.

Техника нападения

Перемещения

Во время игры, прежде чем выполнить тот или иной технический прием, волейболист перемещается по площадке. Цель таких перемещений – выбор и занятие места для выполнения конкретного технического приема нападения или защиты. Для быстрого начала движения перед перемещением игрок должен принять стартовую стойку готовности. Выделяют следующие типы стартовых стоек:

Устойчивая – одну ногу (чаще левую) ставят впереди другой, ноги согнуты в коленях (угол сгибания между бедром и голенью 130-150 градусов), туловище слегка наклонено вперед, руки согнуты в локтях и вынесены вперед туловищем игрока (чаще всего применяется при приеме подачи).

Основная – стопы обеих ног расположены на одном уровне на расстоянии 20-30 см друг от друга. Тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги, ОЦТ тела игрока проектируется на середине площади опоры. Ноги согнуты в коленях (угол сгибания между бедром и голенью 140-160 градусов), туловище наклонено вперед. Такая стойка используется во всех технических приемах; при этом можно стоять неподвижно (статическая стартовая стойка), можно переступать с ноги на ногу (динамическая стартовая стойка), что в известной мере облегчает начало движения.

Перемещение по площадке осуществляется ходьбой, бегом, скачком.

Ходьба – в отличие от обычного шага ногу выносят вперед слегка согнутой (так называемый пригибной шаг). Это позволяет избежать вертикальных колебаний ОЦТ игрока и быстро принимать исходное положение для выполнения технических приемов.

Бег – отличается стартовыми ускорениями, резкими изменениями направления движения и резкими остановками. Последний беговой шаг должен быть наибольшим и заканчивается стопорящим движением, аналогичным запрыгивающему шагу при нападающем ударе.

Скачок – широкий шаг с безопорной фазой. Как правило, скачок сочетается с шагом или бегом. Перемещение часто заканчивается скачком, позволяющим быстрее его завершить.

Подачи

Подача – технический прием, с помощью которого мяч вводится в игру. Наступать на лицевую линию площадки или переступать ее в момент выполнения подачи запрещается. Удар должен быть нанесен по мячу, находящемуся в воздухе. Подача считается правильной, если мяч пролетел над сеткой в пределах ширины 9 м (между

антеннами и ограничительными лентами), не задев ее. Подача считается неправильной, если мяч упадет за пределами площадки: коснется игрока подающей команды; производится броском или толчком; выполнена двумя руками; произведена с нарушением очередности при смене мест; коснется какой-либо части подающего после подбрасывания.

Различают четыре способа подачи: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая и верхняя боковая.

Во всех вариантах подачи перед ее выполнением игрок должен принять исходное положение. При этом левая нога (для правши) ставится впереди правой, ноги несколько согнуты в коленях (угол сгибания между бедром и голенью 130-160 градусов). Левое плечо впереди правого, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги. Левая рука согнута в локте и вынесена вперед перед туловищем, мяч лежит на ладони. Правая рука внизу и готовится к замаху. Игрок смотрит вперед.

Нижняя прямая подача. Занимающийся стоит лицом к сетке. Мяч левой рукой плавно подбрасывает вверх на высоту до 0.5 м над головой. Одновременно с подбрасыванием мяча правой рукой выполняет замах назад вниз. При снижении мяча в полете примерно до уровня груди игрок маховым движением прямой правой руки сзади вниз вперед выполняет ударное движение. Одновременно с махом производит поворот туловища вокруг вертикальной оси, правое плечо выводит вперед. С началом ударного движения ноги выпрямляются, тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу. Удар по мячу наносится напряженной ладонью впереди игрока на уровне его пояса так, чтобы после удара мяч летел вперед и вверх. После удара рука вытягивается в направлении движения мяча.

Нижняя боковая подача. Занимающийся стоит боком к сетке. Мяч левой рукой подбрасывает вверх. Одновременно с подбрасыванием правой рукой выполняет замах вниз назад, правое плечо отводит назад и несколько опускает вниз. При снижении подброшенного мяча маховым движением прямой правой руки сзади вправо вперед ударное движение одновременно с вращением туловища вокруг вертикальной оси и выведением правого плеча вперед. Ноги при этом выпрямляются, тяжесть тела переносится на впереди стоящую левую ногу. Удар по мячу наносится напряженной вогнутой кистью снизу сбоку впереди туловища занимающегося на уровне его пояса. Рука после удара вытягивается вперед в направлении сетки, как бы сопровождая мяч.

Верхняя прямая подача. Занимающийся стоит лицом к сетке.левой рукой мяч плавно подбрасывает почти над головой, чуть впереди на высоту до 0.5 м. Одновременно выполняет замах правой рукой вверх назад, поднимает руку и отводит согнутой в локте за голову. При этом игрок несколько прогибается в грудной и поясничной частях туловища, отводит назад правое плечо и наклоняет голову назад. При выполнении ударного движения правую руку из крайнего положения замаха разгибает в локте и маховым движением выносит вверх, правое плечо поднимает вверх. Далее игрок ведет руку к мячу немного выше головы и впереди себя (угол наклона вытянутой руки до 80 градусов). Удар по мячу выполняет «жесткой» кистью и несколько снизу. Ноги при этом выпрямляются, тяжесть тела переносится впереди левую ногу. В дальнейшем рука вытягивается в направлении сетки, а затем опускается.

Верхняя боковая подача. Занимающийся стоит боком к сетке. Мяч левой рукой плавно подбрасывает вверх над головой на высоту до 1.5 м. Замах выполняет одновременно правой рукой вниз назад, при этом правое плечо значительно опускает и сгибает правую ногу. При выполнении ударного движения правую руку маховым движением выносит по дуге сзади вверх, плечо поднимает вверх. Удар по мячу наносится выпрямленной рукой вверх и немного впереди себя (угол наклона руки около 85 градусов), кисть накладывается на мяч сзади и снизу. В дальнейшем рука по дуге опускается вниз.

Передачи

Передача – технический прием, с помощью которого мяч направляют выше верхнего края сетки для выполнения нападающего удара. По направлению относительно передающего игрока передачи могут быть вперед, назад и над собой.

Передача вперед. Перед выполнением передачи игрок принимает стартовую стойку и перемещается к месту встречи с мячом. В исходном положении стопы ставят на одном уровне, параллельно друг другу; ноги согнуты в коленях (130-160 градусов); руки согнуты в локтях и кисти вынесены перед лицом. При приближении мяча движение начинают ноги – они разгибаются в коленях; затем руки, разгибаясь в локтях, выполняют встречное движение к мячу. В дальнейшем руки и ноги выпрямляются до конца, руки вытягиваются в направлении передачи. Длина передачи и ее высота регулируются в коленях в исходном положении.

Передача назад. Ее целесообразно выполнять из положения, в котором одна нога (обычно левая) несколько впереди другой. Руки поднимают так, чтобы кисти рук находились над головой. Вначале разгибаются ноги, одновременно игрок прогибается в грудной и поясничной частях туловища. Затем руки разгибаются в локтях строго вверх, а необходимый угол взлета мяча задается и регулируется величиной прогибания игрока.

Прием мяча

Прием мяча – технический прием защиты, позволяющий оставлять мяч в игре после нападающих действий соперника. В игре используют следующие способы приема: снизу двумя руками, снизу одной рукой.

Прием мяча снизу двумя руками. После перемещения к месту встречи с мячом в последнем стопорящем шаге руки вынесены вперед вытянутыми и напряженными, кисти соединены вместе, образуя своеобразный “замок”. Можно соединить кисти, сжать кулаки. Целесообразно ставить одну ногу (чаще левую) впереди другой, ноги согнуть в коленях, туловище несколько наклонить вперед. Руки располагают перпендикулярно траектории полета мяча. При приближении мяча встречное движение начинают ноги, которые, выпрямляясь в коленных суставах, поднимают тело игрока вверх и несколько вперед (примерно под углом 20 градусов). Руки включаются в работу несколько позже. Удар по мячу выполняют предплечьем (в передней его трети). Ноги выпрямляют, руки после удара вытягивают в направлении передачи.

Прием мяча снизу одной рукой. Таким способом принимают мячи, летящие далеко от игрока после предварительного перемещения или выпада. Ударное движение выполняют только рукой, ноги в нем не участвуют. Пальцы напряжены, сжаты. Можно ударить тыльной стороной ладони.

Распространенные ошибки:

Игрок выполняет прием мяча с техническими ошибками (мяч прокатывается по рукам, останавливается и т.д.). Причины: неправильный выход игрока к месту встречи с мячом; неправильное расположение рук при приеме мяча; отсутствие зрительного контроля при выполнении удара по мячу.

Игрок не может точно направить мяч своему партнеру. Причины: слишком резкое движение рук при выполнении удара по мячу; руки не вытягиваются в направлении движения мяча.

Способы устранения ошибок: отработать правильный выход к мячу так, чтобы он падал на выставленное вперед колено; обратить внимание на быстрое выпрямление ног и относительно медленную работу рук при передаче; отработать вытягивание рук после передачи в направлении движения мяча.

Тактическая подготовка

В волейболе не бывает «чистой» техники. Она подчинена в игре тактике и выполняет только те функции, которые необходимы для решения тактических задач. Научится, искусно владеть мячом можно только в живом и тесном взаимодействии этих двух взаимообуславливающих компонентов волейбола.

Важно научить занимающихся (10-13 лет) следующим тактическим действиям: оценивать расстановку сил (своих и противника); определять положение мяча в конкретный момент игры, направление полёта мяча, предугадывать действия партнёров, разгадывать замыслы противников, быстро анализировать складывающуюся обстановку, выбирать наиболее целесообразную контрмеру и эффективно применить её.

Основными задачами тактической подготовки является:

Главная цель (задача) индивидуальной тактической подготовки – овладеть в совершенстве техническим действиям с правильной тактической реализацией в различных игровых ситуациях.

1. Овладение основами командных тактических действий в нападении и защите.
2. Совершенствование тактических умений с учётом амплуа волейболиста.
3. Формирование умений эффективного использования технических приёмов и тактических действий в зависимости от определенных условий и внешних факторов.
4. Развитие способности к быстрым переключениям от нападения к защите и от защиты к нападению.

Тактическая подготовка подразделяется на тактику нападения и тактику защиты.

Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение волейбольной на площадке, для будущей подачи, прорыва или же атакующего удара. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для нападения.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование способа приема, передач и вида подач. Применение необходимого способа в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для выбора способа и направления мяча. Применение различных видов передач (с изменением полета и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействия двух и трех игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу партнеру, на удобное место, на удар; короткую или высокую передачи, снизу или сверху. Комбинация «игра в стенку». Выполнения простейших комбинации в групповых действиях при нападении делятся на:

- одноступенчатые, где атака производится одним игроком после второй передачи партнера;
- двухступенчатые, где атакующие действия выполняются двумя – четырьмя игроками в две очереди после второй передачи.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Правильно выбирать способ перемещение в защите, блокирование мяча и прием мяча в падении. Выбор момента и способа действия (удара или перемещения) для атаки мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изучаемым способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «углом вперед», «углом назад». Взаимодействие игроков в игровой ситуации.

4.Планируемые результаты

Обучающиеся научатся играть в волейбол на уровне объединения, района, научатся необходимым техникам и тактикам волейбола, научатся методике, терминологии и жестах судейства.

Образовательные:

- обучающиеся ознакомятся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;

- сформируется правильная осанка;
- изучат комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- у обучающихся сформируются навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- сформируются физические и психомоторные качества;
- обучающиеся приобретут жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, произойдёт обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- будут привиты важные гигиенические навыки;
- будут развиты познавательные интересы, творческая активность и инициатива;
- будут развиты волевые и нравственные качества, определяющие формирование личности ребёнка;
- обучающиеся смогут заниматься физическими упражнениями самостоятельно.

Оздоровительные:

- улучшится состояние организма;
- повысится физическая и умственная работоспособность;
- снизится заболеваемость.

5. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график стартовый уровень.

№	Месяц число	Количество часов	Место проведения время проведения занятий	Форма занятия	Тема занятий	Контроль тренера
1.		2	Спортивная площадка		Комплектование группы	
2.		2	Спортивная площадка		Комплектование группы	
3.		2	Спортивная площадка	фронтальная	Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях, спортивных игр. История развития волейбола. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, изучение основных способов перемещений и остановок.	Устный опрос
4.		2	Спортивная площадка	фронтальная	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. История и пулризация современного волейбола	Теория устный опрос
5.		2	Стадион беговая дорожка	фронтальная	Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты, Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи.	Контрольные испытания тестирование
6.		2	Спортивн ая площадка	фронтальная	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передача сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя	Теория устный опрос

					снизу. Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях. спортивных игр. История развития волейбола. Развитие специальной ловкости тренировка управления мячом.	
7.		2	Спортивный зал	фронтальная	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах. Передачи мяча. Прием мяча снизу.	Следить за правильностью рук
8.		2	Спортивный зал	фронтальная	Нижняя и верхняя передачи. Отбивание мяча кулаком через сетку. Введение мяча в начальные игровые ситуации.	Следить за правильностью рук
9.		2	Спортивный зал	фронтальная	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя боковая подача,	Правильное расположение кистей и пальцев
10.		2	Спортивный зал	фронтальная	Передачи мяча в прыжке. Нижняя боковая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи.	
11.		2	Спортивный зал	фронтальная	Передача мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая и боковая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи.	
12.		2	Спортивный зал	фронтальная	Введение в начальные игровые ситуации, Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.	
13.		2	Спортивный зал	фронтальная	Общая и специальная физическая подготовка. Игры (перестрелка), (пионербол),	Контрольные испытания
14.		2	Спортивный зал	фронтальная	Контрольное испытание по общей физической подготовке,	Контрольные испытания

15,		2	Спортивный зал	фронтальная	Общая и специальная физическая подготовка. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Нижняя боковая и прямая подача.	тестирование
16.		2	Спортивный зал	фронтальная	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении, учебная игра в волейбол.	
17.		2	Спортивный зал	фронтальная	Совершенствование передач мяча сверху и снизу. Верхняя прямая подача. Игры «Перестрелка», «Пионербол».	
18.		2	Спортивный зал	групповое	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3,2 и из зоны 6 в зоны 3,4. учебная игра в волейбол.	
19.		2	Спортивный зал	Фронтальная	Совершенствование передач мяча с верху и снизу. Подводящие упражнения для нападающих действий. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания. Правила соревнования по волейболу.	Правильное расположение кистей и пальцев на мяче, положение туловища, рук.
20.		2	Спортивный зал	фронтальная	Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками И снизу двумя руками в различных сочетаниях. учебная игра в волейбол.	Создание правильное представления о технике
21.		2	Спортивный зал	фронтальная	Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. учебная игра в волейбол.	
22.		2	Спортивный зал	Фронтальная	Передача из зон 1,2,5 в зону 3. Подводящие упражнения для нападающих действий. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	
23.		2	Спортивный зал	Фронтальная	Передачи для нападающих действий. Прием	

					мяча с подны Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	
24.		2	Спортивный зал	Фронтальная	Обучение разбегу и прыжку для нападающих действий. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	
25.		2	Спортивный зал	фронтальная	Передача из зон ..1,6,5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зону 2, 4. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	
26.		2	Спортивный зал	фронтальная	Контрольное испытание по специальной подготовке. Игры «перестрелка», «пионербол».	Контрольные испытания
27.		2	Спортивный зал	Групповое	Передача из зон 1,6,5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 2, 4. Двухсторонняя игра в три касания.	
28.		2	Спортивный зал	Фронтальная	Передачи для начинающих действий. Прием мяча с подны Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	
29.		2	Спортивный зал	фронтальная	Передачи для нападающих действий. Прием мяча с подны Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	
30.		2	Спортивный зал	Фронтальная	Обучение разбегу и прыжку для нападающих действий. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания. Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях спортивных игр. История развития волейбола	устный опрос
31.		2	Спортивный зал		Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Верхняя прямая подача	
32.		2	Спортивный зал		Обучению, нападающему удару. Нижняя боковая и прямая подачи,	Следить за

						правильностью рук.
33.		2	Спортивный зал	фронтальная	Обучению нападающему удару. Нижняя боковая и прямая подачи.	
34.		2	Спортивный зал		Нападающий удар с собственного подбрасывания. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.	
35.		2	Спортивный зал		Нападающий удар с собственного подбрасывания. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.	
36.		2	Спортивный зал	практика	Двухсторонняя игра в волейбол с заданиями	
37.		2	Спортивный зал	практика	Двухсторонняя игра в волейбол с заданиями	
38.		2	Спортивный зал		Верхняя прямая подача в прыжке. Нападающий удар с собственного подбрасывания.	
39.		2	Спортивный зал		Верхняя прямая подача в прыжке. Техника верхней передачи в прыжке и обманных ударов.	
40.		2	Спортивный зал		Нападающий удар с подбрасывания партнера. Упражнения для обучения блокированию.	Следить за правильностью
41.		2	Спортивный зал		Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Верхняя прямая подача по зонам.	
42.		2	Спортивный зал		Нападающий удар с подбрасывания партнера. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	
43.		2	Спортивный зал		Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	

					Блокирование. Страховка.	
44.		2	Спортивный зал	групповое	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	Практика
45.		2	Спортивный зал	групповое	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	Практика
46.		2	Спортивный зал		Правила соревнований по волейболу.	Устный опрос
47.		2	Спортивный зал	Индивидуальное	Нападающий удар с передачи партнера. Индивидуальное блокирование.	
48.		2	Спортивный зал	индивидуальное	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника.	
49.		2	Спортивный зал	групповое	Нападающий удар. Групповое блокирование. Страховка.	
50.		2	Спортивный зал	групповое	Групповые тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника.	
51.		2	Спортивный зал		Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	Практика
52.		2	Спортивный зал		Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций. игроков.	Следить за правильностью рук
53.		2	Спортивный зал		Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций. игроков.	
54.		2	Спортивный зал		Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	практика
55.		2	Спортивный зал	фронтальная	Совершенствование верхней передачи. Совершенствование нижней подачи.	
56.		2	Спортивный зал		Совершенствование приема с низу. Совершенствование верхней подачи.	

57.		2	Спортивный зал		Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	практика
58.		2	Спортивный зал		Совершенствование передач.	
59.		2	Спортивный зал		Верхняя подача по зонам. Обманные удары.	
60.		2	Спортивный зал	индивидуальная, групповая	Блокирование.	
61.		2	Спортивный зал		Взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	
62.		2	Спортивный зал		Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков.	
63.		2	Спортивный зал	практика	Двухсторонняя игра в волейбол.	
64.		2	Спортивный зал	практика	Двухсторонняя игра в волейбол.	
65.		2	Спортивный зал	групповая	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций, игроков.	
66.		2	Спортивный зал	индивидуальная	Совершенствования нападающего удара.	
67.		2	Спортивный зал	индивидуальная	Индивидуальные тактические действия в нападении.	
68.		2	Спортивный зал	тестирование	Контрольные испытание по специальной подготовке.	
69.		2	Спортивный зал	практика	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	
70.		2	Спортивный зал	групповая	Командные тактические действия в нападении.	
71.		2	Спортивный зал	индивидуальная	Совершенствование передач. Совершенствование нападающего удара.	
72.		2	Спортивный зал	практика	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	
73.		2	Спортивный зал	групповая	Командные тактические действия в нападении.	
74.		2	Спортивный зал	индивидуальная	Совершенствование передач. Совершенствование	

					нападающего удара.	
75.		2	Спортивный зал	практика	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	
76.			Спортивный зал	групповая	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций. игроков.	
77.		2	Спортивная площадка	практика	Двухсторонняя игра в волейбол.	
78.		2	Спортивная площадка	практика	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	
79.		2	Спортивная площадка	групповая	Командные тактические действия в нападении.	
80.		2	Стадион. спортивная площадка	индивидуальная	Совершенствование передач. Совершенствование нападающего удара.	
81.		2	Стадион. спортивная площадка	практика	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	
82.		2	Стадион. спортивная площадка	групповая	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций. игроков.	
83.		2	Стадион. спортивная площадка	групповая	Взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	
84.		2	Стадион. спортивная площадка	индивидуальная	Командные тактические действия	

Календарный учебный график базовый уровень.

№	Месяц число	Количество часов	Место проведения время проведения занятий	Форма занятия	Тема занятий	Контроль тренера
1.	3.09	1	Спортивная площадка		Комплектование группы	
2.	8.09	2	Спортивная площадка		Комплектование группы	
3.	10.09	1	Спортивная площадка	фронтальная	Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях, спортивных игр. История развития волейбола. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, изучение основных способов перемещений и остановок.	Устный опрос
4.	15.09	2	Спортивная площадка	фронтальная	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. История и пути развития современного волейбола	Теория устный опрос
5.	17.09	1	Стадион беговая дорожка	фронтальная	Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты, Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи.	Контрольные испытания тестирование
6.	22.09	2	Спортивная площадка	фронтальная	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передача сверху устными. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Вводное занятие. Правила техники	Теория устный опрос

					безопасности на занятиях. спортивных игр. История развития волейбола. Развитие специальной ловкости тренировка управления мячом.	
7.	24.09	1	Спортивный зал	фронтальная	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах. Передачи мяча. Прием мяча снизу.	Следить за правильностью рук
8.	29.09	2	Спортивный зал	фронтальная	Нижняя и верхняя передачи. Отбивание мяча кулаком через сетку. Введение мяча в начальные игровые ситуации.	Следить за правильностью рук
9.	1.10	1	Спортивный зал	фронтальная	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя боковая подача,	Правильное расположение кистей и пальцев
10.	6.10	2	Спортивный зал	фронтальная	Передачи мяча в прыжке. Нижняя боковая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи.	
12.	8.10	1	Спортивный зал	фронтальная	Передача мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая и боковая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи.	
13.	13.10	2	Спортивный зал	фронтальная	Введение в начальные игровые ситуации, Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.	
14.	15.10	1	Спортивный зал	фронтальная	Общая и специальная физическая подготовка. Игры (перестрелка), (пионербол),	Контрольные испытания
15.	20.10	2	Спортивный зал	фронтальная	Контрольное испытание по общей физической подготовке,	Контрольные испытания
15,	22.10	1	Спортивный зал	фронтальная	Общая и специальная физическая	тестирование

					подготовка. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Нижняя боковая и прямая подача.	
17.	27.10	2	Спортивный зал	фронтальная	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении, учебная игра в волейбол.	
18.	29.10	1	Спортивный зал	фронтальная	Совершенствование передач мяча сверху и снизу. Верхняя прямая подача. Игры «Перестрелка», «Пионербол».	
19.	3.11	2	Спортивный зал	групповое	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3,2 и из зоны 6 в зоны 3,4. учебная игра в волейбол.	
20.	5.11	1	Спортивный зал	Фронтальная	Совершенствование передач мяча сверху и снизу. Подводящие упражнения для нападающих действий. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания. Правила соревнования по волейболу.	Правильное расположение кистей и пальцев на мяче, положение туловища, рук.
23.	10.11	2	Спортивный зал	фронтальная	Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками И снизу двумя руками в различных сочетаниях. учебная игра в волейбол.	Создание правильное представления о технике
24.	12.11	1	Спортивный зал	фронтальная	Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. учебная игра в волейбол.	
25.	17.11	2	Спортивный зал	Фронтальная	Передача из зон 1,2,5 в зону 3. Подводящие упражнения для нападающих действий. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	
24.	19.11	1	Спортивный зал	Фронтальная	Передачи для нападающих действий. Прием мяча с подачи. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	

25.	24.11	2	Спортивный зал	Фронтальная	Обучение разбегу и прыжку для нападающих действий. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	
27.	26.11	1	Спортивный зал	фронтальная	Передача из зон 1,6,5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зону 2, 4. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	
28.	01.12	2	Спортивный зал	фронтальная	Контрольное испытание по специальной подготовке. Игры «перестрелка», «пионербол».	Контрольные испытания
28.	3.12	1	Спортивный зал	Групповое	Передача из зон 1,6,5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 2, 4. Двухсторонняя игра в три касания.	
29.	8.12	2	Спортивный зал	Фронтальная	Передачи для начинающих действий. Прием мяча с подки. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	
30.	10.12	1	Спортивный зал	фронтальная	Передачи для нападающих действий. Прием мяча с подки. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	
31.	15.12	2	Спортивный зал	Фронтальная	Обучение разбегу и прыжку для нападающих действий. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания. Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях спортивных игр. История развития волейбола	устный опрос
32.	17.12	1	Спортивный зал		Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Верхняя прямая подача	
32.	22.12	2	Спортивный зал		Обучению, нападающему удару. Нижняя боковая и прямая подачи,	Следить за правильностью рук.

33.	24.12	1	Спортивный зал	фронтальная	Обучению нападающему удару. Нижняя боковая и прямая подачи.	
34.	29.12	2	Спортивный зал		Нападающий удар с собственного подбрасывания. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.	
35.	12.01	2	Спортивный зал		Нападающий удар с собственного подбрасывания. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.	
36.	14.01	1	Спортивный зал	практика	Двухсторонняя игра в волейбол с заданиями	
37.	19.01	2	Спортивный зал	практика	Двухсторонняя игра в волейбол с заданиями	
38.	21.01	1	Спортивный зал		Верхняя прямая подача в прыжке. Нападающий удар с собственного подбрасывания.	
39.	26.01	2	Спортивный зал		Верхняя прямая подача в прыжке. Техника верхней передачи в прыжке и обманных ударов.	
40.	28.01	1	Спортивный зал		Нападающий удар с подбрасывания партнера. Упражнения для обучения блокированию.	Следить за правильностью
41.	2.02	2	Спортивный зал		Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Верхняя прямая подача по зонам.	
42.	4.02	1	Спортивный зал		Нападающий удар с подбрасывания партнера. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	
43.	09.02	2	Спортивный зал		Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Блокирование. Страховка.	
44.	11.02	1	Спортивный зал	групповое	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	Практика

45.	16.02	2	Спортивный зал	групповое	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	Практика
46.	18.02	1	Спортивный зал		Правила соревнований по волейболу.	Устный опрос
47.	23.02	2	Спортивный зал	Индивидуальное	Нападающий удар с передачи партнера. Индивидуальное блокирование.	
48.	25.02	1	Спортивный зал	индивидуальное	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника.	
49.	2.03	2	Спортивный зал	групповое	Нападающий удар. Групповое блокирование. Страховка.	
50.	4.03	1	Спортивный зал	групповое	Групповые тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника.	
51.	9.03	2	Спортивный зал		Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	Практика
52.	11.03	1	Спортивный зал		Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций. игроков.	Следить за правильностью рук
53.	16.03	2	Спортивный зал		Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций. игроков.	
54.	18.03	1	Спортивный зал		Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	практика
55.	23.03	2	Спортивный зал	фронтальная	Совершенствование верхней передачи. Совершенствование нижней подачи.	
56.	25.03	1	Спортивный зал		Совершенствование приема с низу. Совершенствование верхней подачи.	
57.	30.03	2	Спортивный зал		Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	практика
58.	1.04	1	Спортивный зал		Совершенствование передач.	

59.	6.04	2	Спортивный зал		Верхняя подача по зонам. Обманные удары.	
60.	8.04	1	Спортивный зал	индивидуальная, групповая	Блокирование.	
61.	13.04	2	Спортивный зал		Взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	
62.	15.04	1	Спортивный зал		Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков.	
63.	20.04	2	Спортивный зал	практика	Двухсторонняя игра в волейбол.	
64.	22.04	1	Спортивный зал	практика	Двухсторонняя игра в волейбол.	
65.	27.04	2	Спортивный зал	групповая	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций, игроков.	
66.	29.04	1	Спортивный зал	индивидуальная	Совершенствования нападающего удара.	
67.	4.05	2	Спортивный зал	индивидуальная	Индивидуальные тактические действия в нападении.	
68.	6.05	1	Спортивный зал	тестирование	Контрольные испытание по специальной подготовке.	
69.	11.05	2	Спортивный зал	практика	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	
70.	13.05	1	Спортивный зал	групповая	Командные тактические действия в нападении.	
71.	18.05	2	Спортивный зал	индивидуальная	Совершенствование передач. Совершенствование нападающего удара.	
72.	20.05	1	Спортивный зал	практика	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	
73.	25.05	2	Спортивный зал	групповая	Командные тактические действия в нападении.	
74.	27.05	1	Спортивный зал	индивидуальная	Совершенствование передач. Совершенствование нападающего удара.	
75.	1.06	2	Спортивный зал	практика	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	

76.	3.06	1	Спортивный зал	групповая	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций. игроков.	
77.	8.06	2	Спортивная площадка	практика	Двухсторонняя игра в волейбол.	
78.	10.06	1	Спортивная площадка	практика	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	
79.	15.06	2	Спортивная площадка	групповая	Командные тактические действия в нападении.	
80.	17.06	1	Стадион. спортивная площадка	индивидуальная	Совершенствование передач. Совершенствование нападающего удара.	
81.	22.06	2	Стадион. спортивная площадка	практика	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	
82.	24.06	1	Стадион. спортивная площадка	групповая	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций. игроков.	
83.	29.06	2	Стадион. спортивная площадка	групповая	Взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	
84.	30.06	1	Стадион. спортивная площадка	индивидуальная	Командные тактические действия	

Календарный учебный график углубленный уровень.

№	Месяц число	Количество часов	Место проведения время проведения занятий	Форма занятия	Тема занятий	Контроль тренера
1.	2.09	2	Спортивная площадка		Комплектование группы	
2.	4.09	2	Спортивная площадка		Комплектование группы	
3.	7.09	2	Спортивная площадка	фронтальная	Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях, спортивных игр. История развития волейбола. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, изучение основных способов перемещений и остановок.	Устный опрос
4.	9.09	2	Спортивная площадка	фронтальная	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. История и пуризация современного волейбола	Теория устный опрос
5.	11.09	2	Стадион беговая дорожка	фронтальная	Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты, Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи.	Контрольные испытания тестирование
6.	14.09	2	Спортивная площадка	фронтальная	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передача сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя	Теория устный опрос

					снизу. Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях. спортивных игр. История развития волейбола. Развитие специальной ловкости тренировка управления мячом.	
7.	16.09	2	Спортивная площадка	фронтальная	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах. Передачи мяча. Прием мяча снизу.	Следить за правильностью рук
8.	18.09	2	Спортивная площадка	фронтальная	Нижняя и верхняя передачи. Отбивание мяча кулаком через сетку. Введение мяча в начальные игровые ситуации.	Следить за правильностью рук
9.	21.09	2	Спортивная площадка	фронтальная	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя боковая подача,	Правильное расположение кистей и пальцев
10.	23.09	2	Спортивная площадка	фронтальная	Передачи мяча в прыжке. Нижняя боковая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи.	
13.	25.09	2	Спортивная площадка	фронтальная	Передача мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая и боковая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи.	
14.	28.09	2	Спортивная площадка	фронтальная	Введение в начальные игровые ситуации, Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.	
15.	30.09	2	Стадион. спортивная площадка	фронтальная	Общая и специальная физическая подготовка. Игры (перестрелка), (пионербол),	Контрольные испытания
16.	Октябрь	2	Стадион беговая дорожка	фронтальная	Контрольное испытание по общей физической подготовке,	Контрольные испытания

	02.10					
15,	05.10	2	Спортивная площадка	фронтальная	Общая и специальная физическая подготовка. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Нижняя боковая и прямая подача.	тестирование
18.	07.10	2	Спортивная площадка	фронтальная	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении, учебная игра в волейбол.	
19.	09.10	2	Спортивная площадка	фронтальная	Совершенствование передач мяча сверху и снизу. Верхняя прямая подача. Игры «Перестрелка», «Пионербол».	
20.	12.10	2	Спортивная площадка	групповое	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3,2 и из зоны 6 в зоны 3,4. учебная игра в волейбол.	
21.	14.10	2	Спортивная площадка	Фронтальная	Совершенствование передач мяча с верху и снизу. Подводящие упражнения для нападающих действий. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания. Правила соревнования по волейболу.	Правильное расположение кистей и пальцев на мяче, положение туловища, рук.
26.	16.10	2	Спортивная площадка	фронтальная	Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками И снизу двумя руками в различных сочетаниях. учебная игра в волейбол.	Создание правильное представления о технике
27.	19.10	2	Спортивная площадка	фронтальная	Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. учебная игра в волейбол.	
28.	21.10	2	Спортивная площадка	Фронтальная	Передача из зон 1,2,5 в зону 3. Подводящие упражнения для нападающих действий. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	

25.	23.10	2	Спортивная площадка	Фронтальная	Передачи для нападающих действий. Прием мяча с поди. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	
26.	26.10	2	Спортивная площадка	Фронтальная	Обучение разбегу и прыжку для нападающих действий. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	
29.	28.10	2	Спортивная площадка	фронтальная	Передача из зон 1,6,5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зону 2, 4. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	
30.	30.10	2	Спортивная площадка	фронтальная	Контрольное испытание по специальной подготовке. Игры «перестрелка», «пионербол».	Контрольные испытания
29.	Ноябрь 02.11	2	Спортивная площадка	Групповое	Передача из зон 1,6,5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 2, 4. Двухсторонняя игра в три касания.	
30.	04.11	2	Спортивная площадка	Фронтальная	Передачи для начинающих действий. Прием мяча с поди. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	
31.	06.11	2	Спортивная площадка	фронтальная	Передачи для нападающих действий. Прием мяча с поди. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	
32.	09.11	2	Спортивная площадка	Фронтальная	Обучение разбегу и прыжку для нападающих действий. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания. Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях спортивных игр. История развития волейбола	устный опрос
33.	11.11	2	Спортивная площадка		Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Верхняя прямая подача	

32.	13.11 .	2	Спортивный зал		Обучению, нападающему удару. Нижняя боковая и прямая подачи,	Следить за правильностью рук.
33.	16.11 .	2	Спортивный зал	фронтальная	Обучению нападающему удару. Нижняя боковая и прямая подачи.	
34.	18.11 .	2	Спортивный зал		Нападающей удар с собственного подбрасывания. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.	
35.	20.11	2	Спортивный зал		Нападающей удар с собственного подбрасывания. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.	
36.	23.11	2	Спортивный зал	практика	Двухсторонняя игра в волейбол с заданиями	
37.	25.11 .	2	Спортивный зал	практика	Двухсторонняя игра в волейбол с заданиями	
38.	27.11	2	Спортивный зал		Верхняя прямая подача в прыжке. Нападающий удар с собственного подбрасывания.	
39.	30.11 .	2	Спортивный зал		Верхняя прямая подача в прыжке. Техника верхней передачи в прыжке и обманных ударов.	
40.	Декабрь 02.12	2	Спортивный зал		Нападающий удар с подбрасывания партнера. Упражнения для обучения блокированию.	Следить за правильностью
41.	04.12 .	2	Спортивный зал		Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Верхняя прямая подача по зонам.	
42.	07.12 .	2	Спортивный зал		Нападающий удар с подбрасывания партнера. Вторая передача из зоны 3 в зоны	

					24.	
43.	09.12	2	Спортивный зал		Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Блокирование. Страховка.	
44.	11.12	2	Спортивный зал	групповое	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	Практика
45.	14.12	2	Спортивный зал	групповое	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	Практика
46.	16.12	2	Спортивный зал		Правила соревнований по волейболу.	Устный опрос
47.	18.12	2	Спортивный зал	Индивидуальное	Нападающий удар с передачи партнера. Индивидуальное блокирование.	
48.	21.12	2	Спортивный зал	индивидуальное	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника.	
49.	23.12	2	Спортивный зал	групповое	Нападающий удар. Групповое блокирование. Страховка.	
50.	25.12	2	Спортивный зал	групповое	Групповые тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника.	
51.	28.12	2	Спортивный зал		Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	Практика
52.	Январь 11.01.	2	Спортивный зал		Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций. игроков.	Следить за правильностью рук
53.	13.01	2	Спортивный зал		Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций. игроков.	
54.	15.01	2	Спортивный зал		Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	практика
55.	18.01	2	Спортивный зал	фронтальная	Совершенствование верхней передачи. Совершенствование нижней подачи.	

56.	20.01	2	Спортивный зал		Совершенствование приема с низу. Совершенствование верхней подачи.	
57.	22.01	2	Спортивный зал		Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	практика
58.	25.01	2	Спортивный зал		Совершенствование передач.	
59.	27.01	2	Спортивный зал		Верхняя подача по зонам. Обманные удары.	
60.	29.01	2	Спортивный зал	индивидуальная, групповая	Блокирование.	
61.	1.02	2	Спортивный зал		Взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	
62.	3.02	2	Спортивный зал		Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков.	
63.	5.02	2	Спортивный зал	практика	Двухсторонняя игра в волейбол.	
64.	8.02	2	Спортивный зал	практика	Двухсторонняя игра в волейбол.	
65.	10.02	2	Спортивный зал	групповая	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций, игроков.	
66.	12.02	2	Спортивный зал	индивидуальная	Совершенствования нападающего удара.	
67.	15.02	2	Спортивный зал	индивидуальная	Индивидуальные тактические действия в нападении.	
68.	17.02	2	Спортивный зал	тестирование	Контрольные испытание по специальной подготовке.	
69.	19.02	2	Спортивный зал	практика	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	
70.	22.02	2	Спортивный зал	групповая	Командные тактические действия в нападении.	
71.	24.02	2	Спортивный зал	индивидуальная	Совершенствование передач. Совершенствование нападающего удара.	
72.	26.02	2	Спортивный зал	практика	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	

73.	1.03	2	Спортивный зал	групповая	Командные тактические действия в нападении.	
74.	3.03	2	Спортивный зал	индивидуальная	Совершенствование передач. Совершенствование нападающего удара.	
75.	5.03	2	Спортивный зал	практика	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	
76.	8.03	2	Спортивный зал	групповая	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций. игроков.	
77.	10.03	2	Спортивный зал	практика	Двухсторонняя игра в волейбол.	
78.	12.03	2	Спортивный зал	практика	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	
79.	15.03	2	Спортивный зал	групповая	Командные тактические действия в нападении.	
80.	17.03	2	Спортивный зал	индивидуальная	Совершенствование передач. Совершенствование нападающего удара.	
81.	19.03	2	Спортивный зал	практика	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	
82.	22.03	2	Спортивный зал	групповая	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций. игроков.	
83.	24.03	2	Спортивный зал	групповая	Взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	
84.	26.03	2	Спортивный зал	групповая	Взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	
85.	29.03	2	Спортивный зал	групповая	Взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	
86.	31.03	2	Спортивный зал	групповая	Взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	
87.	2.04	2	Спортивный зал	Групповое	Передача из зон 1,6,5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 2, 4. Двухсторонняя игра в три касания.	
88.	5.04	2	Спортивный зал	Фронтальная	Передачи для начинающих действий. Прием мяча с подны Двухсторонняя игра в	

					волейбол в три касания.	
89.	7.04	2	Спортивный зал	фронтальная	Передачи для нападающих действий. Прием мяча с подны. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	
90.	9.04	2	Спортивный зал	Фронтальная	Обучение разбегу и прыжку для нападающих действий. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания. Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях спортивных игр. История развития волейбола	устный опрос
91.	12.04	2	Спортивный зал		Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Верхняя прямая подача	
92.	14.04	2	Спортивный зал		Обучению, нападающему удару. Нижняя боковая и прямая подачи,	Следить за правильностью рук.
93.	16.04	2	Спортивный зал	фронтальная	Обучению нападающему удару. Нижняя боковая и прямая подачи.	
94.	19.04	2	Спортивный зал		Нападающий удар с собственного подбрасывания. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.	
95.	21.04	2	Спортивный зал		Нападающий удар с собственного подбрасывания. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.	
96.	23.04	2	Спортивный зал	практика	Двухсторонняя игра в волейбол с заданиями	
97.	26.04	2	Спортивный зал	практика	Двухсторонняя игра в волейбол с заданиями	
98.	28.04	2	Спортивный зал		Верхняя прямая подача в прыжке.	

					Нападающий удар с собственного подбрасывания.	
99.	30.04	2	Спортивный зал		Верхняя прямая подача в прыжке. Техника верхней передачи в прыжке и обманных ударов.	
100.	3.05	2	Спортивный зал		Нападающий удар с подбрасывания партнера. Упражнения для обучения блокированию.	
101.	5.05	2	Спортивный зал	Групповое	Передача из зон 1,6,5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 2, 4. Двухсторонняя игра в три касания.	
102.	7.05	2	Спортивный зал	Фронтальная	Передачи для начинающих действий. Прием мяча с подки. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	
103.	10.05	2	Спортивный зал	фронтальная	Передачи для нападающих действий. Прием мяча с подки. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	
104.	12.05	2	Спортивный зал	Фронтальная	Обучение разбегу и прыжку для нападающих действий. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания. Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях спортивных игр. История развития волейбола	устный опрос
105.	14.05	2	Спортивный зал		Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Верхняя прямая подача	
106.	17.05	2	Спортивный зал		Обучению, нападающему удару. Нижняя боковая и прямая подачи,	Следить за правильностью рук.
107.	19.05	2	Спортивный зал	фронтальная	Обучению нападающему удару. Нижняя боковая и прямая подачи.	

108.	21.05	2	Спортивный зал		Нападающей удар с собственного подбрасывания. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.	
109.	24.05	2	Спортивный зал		Нападающей удар с собственного подбрасывания. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.	
110.	26.05	2	Спортивный зал	практика	Двухсторонняя игра в волейбол с заданиями	
111.	28.05	2	Спортивный зал	практика	Двухсторонняя игра в волейбол с заданиями	
112.	31.05	2	Спортивный зал		Верхняя прямая подача в прыжке. Нападающий удар с собственного подбрасывания.	
113.	2.06	2	Спортивная площадка		Совершенствование верхней передачи. Совершенствование нижней подачи.	
114.	4.06	2	Спортивная площадка		Нападающей удар с собственного подбрасывания. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4,	
115.	7.06	2	Спортивная площадка		Нападающий удар с подбрасывания партнера. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2,4.	
116.	9.06	2	Стадион. спортивная площадка	практика	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	
117.	11.06	2	Стадион. спортивная площадка		Верхняя подача по зонам. Обманные удары. Блокирование	
118.	14.06	2	Стадион. спортивная площадка		Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций. игровых.	Следить за правильным расположением

119.	16.06	2	Стадион. спортивная площадка	фронтальная	Нападающий удар с подбрасывания партнера. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2,4.	Анализ правильности выполнения упражнений Ий.
120.	18.06	2	Стадион. спортивная площадка		Нападающий удар с подбрасывания партнера. Упражнения для обучения блокированию.	
121.	21.06	2	Стадион. спортивная площадка	групповое	Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Блокирование. Страховка.	тестирование
122.	23.06	2	Стадион. спортивная площадка		Нападающий удар с передачи партнера. Индивидуальное блокирование.	тестирование
123.	24.06	2	Стадион. спортивная площадка	Фронтальная	Контрольное испытание по общей физической подготовке,	Контрольные испытания
124.	25.06	2	Стадион. спортивная площадка		Двухсторонняя игра в волейбол,	практика
125.	28.06	2	Стадион. спортивная площадка		Повторение и закрепление нападающего удара. Двойной блок и защита.	
126	30.06	2	Стадион. спортивная площадка		Заключительное занятие. Двухсторонняя игра в волейбол	практика

6. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение.

Для успешной реализации программы необходимо наличие материально-технической базы:

1. Спортивный зал и спортивная площадка с перечнем необходимого оборудования: Сетка волейбольная с тросом, волейбольная стойка, мячи волейбольные, гантели от 1 кг. до 5 кг, мячи баскетбольные, набивные мячи от 1 кг, секундомер, скамейка гимнастическая, скакалки 2, 8 м. и 2, 5 м., маты гимнастические, обруч, аптечка.
2. Специальное снаряжение (наколенники, налокотники).
3. Техническое оборудование (компьютер, принтер, мультимедийный проектор, экран).

Методическое обеспечение программы

Занятия проводятся с учетом особенностей возраста, пола и подготовленности занимающихся.

Теоретические сведения занимающимся рекомендуется сообщать во время практических занятий, уделяя этому 5-10 мин.

Основной формой практических занятий является тренировка, которая строится по общепринятой схеме. Для поддержания постоянного интереса к занятиям их необходимо проводить таким образом, чтобы ребята по возможности быстрее могли увидеть результаты этих занятий. С этой целью они должны быть насыщены доступными, постепенно усложняющимися упражнениями по общей и специальной физической подготовке, выполняя которые учащиеся стремились бы добиться нового конкретного результата.

Большое значение в поддержании интереса к занятиям имеют соревнования, игры и игровые задания, применяемые на протяжении всего периода обучения.

Игры и игровые задания следует проводить целенаправленно. Выбор игры, ее организация зависят от подготовленности занимающихся, их организованности и педагогических задач конкретного занятия.

В соответствии с поставленными задачами занятия по волейболу делятся на вводные, учебные, контрольные и смешанные.

Вводные занятия предусматривают проведение бесед для сообщения теоретических сведений, ознакомления с задачами. Часть времени вводного занятия обязательно отводится на практические занятия по волейболу.

Учебные занятия. На занятиях такого типа в первую очередь проводится первоначальное обучение технике игры в волейбол.

Смешанные занятия. Помимо изучения нового материала, на них совершенствуется техника игры в волейбол. В ходе технической подготовки могут проводиться различные варианты смешанных занятий с включением упражнений для развития скорости и выносливости в сочетании с обучением и совершенствованием техники передвижения, приемом учебных нормативов и подведение итогов обучения.

Контрольные занятия. На занятиях этого типа принимаются установленные программой учебные нормативы. Контрольные занятия иногда проводятся в форме соревнований.

Для организации деятельности учащихся применяются следующие методы: фронтальный, посменный, поточный, поточно-групповой и групповой.

Форма аттестации.

Промежуточный контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися комплекса учебных задач, поставленных на учебный год.

Формы контроля: выполнение контрольно-переводных нормативов.

Итоговый контроль проводится с целью оценки уровня усвоения обучающимися концептуального содержания курса, а также всего объема знаний, умений, навыков и способностей самостоятельно использовать эту совокупность качеств.

Формы контроля: контрольные испытания, анализ результатов соревновательной деятельности.

Оценочные материалы.

Общая физическая подготовка

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Девочки	Мальчики
1	Бег 30 м с высокого старта (сек.)	5,9	5,7
2	Бег 30 м, 6х5 (сек.)	12,9	12,0
3	Бег 92 м, «елочка» (сек.)	32,7	31,0
4	Прыжок в длину с места (см.)	140	160
5	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с места (см.)	32	40
6	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, сидя (м)	4,0	5,0
7	Бег – 1500 (м)	14,0	12,5

Специальная физическая подготовка

Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка							
			Мальчики				девочки			
			Высокий	Выше среднего	средний	низкий	высокий	Выше среднего	средний	низкий
I. Передача	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).	12	7	5	3	1	6	4	3	1
		13	9	6	4	2	7	5	3	2
		14	12	9	5	3	9	7	4	3

мяча	2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	12	5	4	2	1	4	3	2	1
	3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	12	6	5	3	2	5	4	3	2
	4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	13 14 15 16	4 6 6 6	3 5 5 5	2 3 3 3	1 2 2 2	3 5 5 5	2 4 4 4	1 2 3 3	0 1 2 2
	5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	13 14	5 6	4 5	3 3	2 2	4 5	3 4	2 3	1 2
	6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)	15 16	4 4	3 3	2 2	1 1	3 4	2 3	1 2	0 1
	7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	15 16	5 5	4 4	3 3	2 2	4 4	3 3	2 2	1 1
II. Подача мяча	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	12	8	6	4	2	7	5	3	2
	2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	12	6	4	3	2	5	4	2	1
	3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	13 14	8 9	5 7	3 5	2 3	6 7	4 5	3 4	2 2

	4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	13 14	5 6	4 5	2 3	1 2	4 5	3 4	2 2	1 1
	5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	15 16	6 7	5 5	3 4	2 3	5 5	4 4	2 3	1 2
	6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	15 16	5 7	4 6	2 4	1 2	4 5	3 3	2 2	1 1
III. Нападающий удар	1. Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	12	4	3	2	1	3	2	1	—
		13	6	5	3	2	6	5	3	2
		14	8	6	4	3	6	5	3	2
	2. Нападающий удар из зоны 4 на точность (по 5 попыток в зоны 1 и 5) с передачи из зоны 3	15 16	6 7	5 6	4 4	3 3	5 6	4 5	3 3	2 2
		15 16	5 7	4 6	3 5	2 4	4 6	3 5	2 4	1 3
	3. Прямой нападающий удар из зоны 4 на силу в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	15 16	5 7	4 6	3 5	2 4	4 6	3 5	2 4	1 3
IV. Блокирование	1. Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5 (10 попыток)	13	2	1	1	—	1	1	—	—
		14	2	1	1	—	2	1	—	—
		15	5	4	2	1	4	3	2	1
		16	6	5	4	2	5	4	3	1
		17	8	6	4	3	7	5	3	1
	2. Блокирование нападающего удара из зоны 2 в зону 1 (10 попыток)	13	2	1	1	—	1	1	—	—
		14	2	1	1	—	2	1	—	—
		15	5	4	2	1	5	3	2	1
		16	6	5	4	2	5	4	3	1
		17	8	6	4	3	7	5	3	1
	3. Блокирование нападающего удара из зоны 3 в пределы площадки (10 попыток)	15	4	3	2	1	3	2	2	1
		16	5	4	3	2	4	3	3	1
		17	6	5	4	2	5	4	3	1

9. Список литературы

1. Банников А.М., Костюков В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика), - Краснодар, 2001.
2. Беляев А. В., Булыкина Л. В. Волейбол: теория и методика тренировки. – М.: Дивизион, 2011.
3. Волейбол /Под ред. А.В. Беляева, М.В-Савина. - М., 2000.
4. Волейбол. Спортивные термины на 5 языках/под ред. Галаева Ю.С. М.: Русский язык – Москва, 2009.
5. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе, - М., 1978.
6. Железняк Ю.Д. Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1984.
8. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства - М., 1998.
9. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. – М.: Просвещение, 2012.
10. Марков К. К. Тренер- педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
11. Мирков К.К. Руководство тренера по волейболу- Иркутск, 1999.
12. Спортивные игры/Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М. Портнова. –М. 2000.
13. Шулятьев В.М. Методика обучения нападающему удару в волейболе: Учеб. – метод. ре-комендации. – Архангельск 1990.
14. Шулятьев В.М. Содержание и организация тренировочного процесса волейболистов: Учеб.-метод. рекомендации. – Омск, 1990.
15. Шулятьев В.М. Учебный материал по волейболу: Учеб.-метод. указания. – Омск, 1991.

Перечень Интернет-ресурсов, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

1. www.school-collection.edu.ruЕдиная коллекция цифровых образовательных ресурсов.
2. www.minsport.gov.ruМинистерство спорта РФ.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575794

Владелец Цыбиков Вадим Бадма-Цыренович

Действителен с 28.01.2022 по 28.01.2023