

Муниципальное бюджетное учреждение организация дополнительного образования  
«Сивинский Дом творчества»  
(МБУ ОДО «Сивинский ДТ»)

**Принята**  
педагогическим советом  
МБУ ОДО «Сивинский ДТ»  
протокол № 1 от 25.08.2023 г.



**Утверждена**  
приказом МБУ ОДО «Сивинский ДТ»  
от 28.08.2023 г. № 78-од  
Директор МБУ ОДО «Сивинский ДТ»  
И.А. Свитек

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно – спортивной направленности  
(Модифицированная)**

**«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 7-14 лет

Нормативный срок освоения программы: 2, 3 год обучения

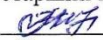
Место реализации: МБУ ОДО «Сивинский ДТ», с. Сива, ул. Советская, 4 «а»,  
МБОУ «Северокоммунарская СОШ», п. Северный Коммунар, ул. П. Осипенко, д.4,  
МБОУ «Сивинская СОШ», с. Сива, ул. Ленина, д.57

Составитель: Овчинников Эдуард Васильевич,  
педагог дополнительного образования

Рецензент: Черенев Николай Геннадьевич,  
старший педагог

с. Сива, 2023 г.

Согласовано:  
старший методист

 Т.А.  
Кышова

«21» августа 2023г.

**Рабочая программа  
творческого объединения «Волейбол»**

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
по физкультурно-спортивному направлению

Форма обучения: очная

Место реализации: МБУ ОДО «Сивинский ДТ», с. Сива, ул. Советская, 4 «а»,  
МБОУ «Северокоммунарская СОШ», п. Северный Коммунар, ул. П. Осипенко, д.4,  
МБОУ «Сивинская СОШ», с.Сива, ул.Ленина, д.57

Форма обучения: очная

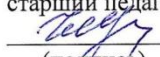
Срок реализации программы: 2, 3 год обучения  
Кол-во учебных недель: 36

Всего академических часов: 756  
из них по формам обучения – 756

Кол-во ч/нед: 21

Продолжительность занятия: 45 минут

Педагог:  
Овчинников Эдуард Васильевич

Проверил:  
Чернев Н.Г.,  
старший педагог  
  
(подпись)

2023/2024 учебный год

## Паспорт программы

Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программы «Волейбол»
Автор программы, должность	Овчинников Эдуард Васильевич, педагог дополнительного образования
Адрес реализации программы	Место реализации: - спортивный зал МБУ ОДО «Сивинский ДТ» с. Сива, ул. Советская, 4 «а», - МБОУ «Северокоммунарская СОШ», п. Северный Коммунар, ул. П.Осипенко, д.4, - МБОУ «Сивинская СОШ», с.Сива, ул.Ленина, д.57
Вид программы	по степени авторства – модифицированная; по уровню освоения – базовая; по уровню сложности – общеразвивающая.
Направленность программы	Физкультурно - спортивная
Вид деятельности	Занятия, тренировки
Срок реализации	(2 год обучения - 216 часов, 3 год обучения – 540 часов.
Возраст обучающихся	7-14 лет
Форма реализации программы	Групповая
Форма организации образовательной деятельности	Спортивная секция
Название	«Волейбол»

### Анализ работы за 2022-2023 учебный год

Программа «Волейбол» является программой дополнительного образования детей в возрасте от 10 до 17 лет, являющихся учащимися Сивинской школы и Северокоммунарской школы. В течение учебного года обучающиеся освоили как теоретический, так практический материал. Учащиеся первого года обучения приобрели знания, умения и навыки по выполнению базовых упражнений с мячом, познакомились с основными правилами игры в волейбол. Обучающиеся второго и четвертого года обучения совершенствовали знания умения и навыки по владению мячом, отрабатывали технические приемы игры, познакомились с тактикой игры в волейбол в различных комбинациях. Программа позволяет раскрыть физические способности и возможности учащихся игры в волейбол. Учащиеся принимали активное участие во Всероссийских, межрегиональных, краевых, межмуниципальных и муниципальных соревнованиях. Ребята второго года обучения стали чемпионами края по волейболу и выступали на первенстве России, в течении года были неоднократными чемпионами и призерами различных соревнований. Результаты командного участия показали качественную подготовку учащихся по программе дополнительного образования. В планах последующего обучения принимать участие в товарищеских и муниципальных соревнованиях.

### Пояснительная записка

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.

Программа курса включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися 7-14 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры.

**Актуальность программы** заключается в том, что волейбол привлекает детей различного возраста эмоциональной стороной, желанием участвовать в интересных и увлекательных играх, выполнять упражнения с мячом, общаться со сверстниками.

**Отличительной особенностью** данной программы является воспитание личностных качеств учащихся разного возраста. Упражнения и игры с элементами соревнования вызывают большое эмоциональное напряжение, соперничество нападающих и защитников. Контролируя действия играющих, тренер в соответствии с правилами игры, направляет их на справедливое соревнование, в котором победу одерживают физически хорошо подготовленные и техничные игроки.

**Новизна программы** заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

**Педагогическая целесообразность программы** в том, что 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. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

- от простого к сложному,
- от частного к общему,
- с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с чувствительными возрастными периодами.

## **II. Цель и задачи программы**

**Цель программы** – всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств,

выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

#### **Задачи программы:**

##### **Обучающие:**

- овладение техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, основам индивидуальной, групповой и командной тактики игры в волейбол;
- освоение процесса игры в соответствии с правилами игры волейбол;
- изучение элементарных теоретических сведений об истории, технике, тактике, правилах игры в волейбол, судейства.

##### **Воспитательные:**

- воспитание здорового образа жизни;
- привлечение учащихся к занятиям по физической культуре и спорту;
- воспитание чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

##### **Развивающие:**

- укрепление здоровья, закаливание и всестороннее физическое развития подростков;
- повышение уровня физической подготовленности;
- гармоничное развитие волевых, психических, морально-этических качеств личности;
- участие в соревнованиях различного уровня.

### **III. Характеристика программы**

Тип – дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа;

Вид - модифицированная;

Направленность – физкультурно-спортивная;

По уровню освоения – общеразвивающая;

По цели обучения - физическое развитие;

По возрасту – разновозрастная;

По срокам реализации – 2,3,5 года обучения.

### **IV. Организационно-педагогические основы обучения**

**Состав обучающихся:** постоянный

**Сроки реализации программы:**

Программа рассчитана на 3 года, 756 ч.

3 года обучения: - 540 часов

2 год обучения - 216 часов в год.

#### **Этапы реализации программы:**

**Этапы реализации программы:**

**1 этап – организационный** (сентябрь 2023 г.). Организация начала учебного процесса. Знакомство с программой и правилами деятельности творческого объединения. Создание дружеской атмосферы в группе детей, формирование позитивного настроения на работу.

**2 этап – основной** (октябрь-апрель 2023-2024 г.г.). Обеспечение организации педагогического процесса. Усвоение новых знаний, формирование умений новых способов действия. Стимулирование учащихся к развитию и проявлению творческих способностей, создание положительной мотивации к участию в творческой деятельности.

**3 этап – обобщающий (итоговый)** (апрель-май 2024 г.). Анализ и оценка успешности достижений детей. Рефлексия деятельности в творческом объединении по итогам года. Соотношение результатов реализации программы с поставленными целью и задачами.

**Условия приёма и отчисления:** Творческое объединение - это добровольное объединение детей, основанием для его создания служит общность интересов детей и подростков к конкретному виду творческой деятельности и их общение по интересам. Приём проводится в соответствии с условиями реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, возрастными особенностями, независимо от уровня подготовки.

Основания для прекращения обучения - «отчисление» - по собственному желанию; медицинские показания при наличии медицинской справки, подтверждающей заболевание, препятствующее обучению по программе; грубые и неоднократные нарушения устава Учреждения.

**Режим занятий:** программа рассчитана на 2, 3 год обучения. Занятия для третьего года обучения будут проходить в 2 группах на базе МБОУ «Северокоммунарская СОШ» и МБОУ «Сивинская СОШ». Для учащихся второго года обучения занятия проходят 3 раза в неделю по 2 академических часа, 2 раза в неделю по 2 часа для группы учащихся на базе МБОУ «Северокоммунарская СОШ» и по 2 часа 5 раз в неделю и 1 раз по 3 часа для группы учащихся МБОУ «Сивинская СОШ» с 10 – минутным перерывом каждый час.

**Рекомендуемое расписание:** среда – 11.15-12.00, 12.10-12.55; пятница - 17.30 -18.15, 18.25-19.10; суббота 11.20-12.05, 12.15-13.00 часа для группы второго года обучения.

Понедельник, пятница - 19.20-20.05, 20.15-21.00; вторник– 09.30 - 10.15, 10.25-11.10, 11.20-12.05; среда, суббота – 09.30 - 10.15, 10.25-11.10 часа - группа 3 года обучения для учащихся МБОУ «Сивинская СОШ».

Вторник, среда – 17.00-17.45, 17.55-18.40 - группа 3 года обучения для учащихся МБОУ «Северокоммунарская СОШ».

#### **V. Прогнозируемый результат**

##### **Обучающиеся 2 года обучения должны:**

###### **знать:**

- значение занятий физкультурой и спортом для сохранения и укрепления здоровья;
- сведения о травмах и причинах травматизма на занятиях;
- влияние тренировки на процесс совершенствования систем и функций организма;
  - правила соревнований;
  - основы техники и тактики игры в волейбол.

###### **уметь:**

- вести тактику нападения, защиты;
- выполнять индивидуальные действия: оценить игровую ситуацию и осуществить прием и передачу или удар по мячу изученным способом;
- выполнять групповые и командные действия;

###### **выполнять:**

- нормативные требования по видам подготовки.

##### **Обучающиеся 3 года обучения должны:**

###### **знать:**

- индивидуальные, групповые и командные действия во время игры в волейбол;
- технику и тактику нападения и защиты;
- основы судейской терминологии и жеста;
- основные сведения о сердечнососудистой системе человека и ее функциях;
- историю развития волейбола;
- восстановительные мероприятия.

###### **уметь:**

- выполнять *упражнения* общей физической и специальной подготовки;
- составить расписание игр, оформить ход и результат соревнований;
- применять технику и тактику нападения и защиты;
- применять индивидуальные, групповые и командные действия во время игры;

**выполнять:** нормативы общей физической и специальной подготовки.

##### **Обучающиеся 5 года обучения должны:**

###### **знать:**

- правила безопасности на занятиях;
- основы элементов специальной техники и тактики игры в волейбол;
- правила спортивных игр;
- методику судейства.

**уметь:**

- оказывать первую помощь при порезах, ссадинах, ушибах;
- соблюдать правила личной гигиены;
- играть по упрощенным правилам в спортивные игры;
- применять элементарные приемы техники владения мячом.
- применять тактику и технику индивидуальной, групповой и командной игры.

**- выполнять:**

программные требования по физической, технической, тактической теоретической подготовке.

**Учебно–тематический план  
(3 год обучения – группа МБОУ «Северокоммунарская СОШ»)**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Прак - тика	
<b>1.</b>	<b>Введение в образовательную программу</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	
1.1	Вводное занятие.	2	2	0	Журнал посещаемости
1.2	История возникновения и развития волейбола. Правила игры.	2	1	1	Беседа, опрос
1.3	Броски мяча через сетку. Специальные беговые упражнения. Стойки, перемещения.	3	1	2	Наблюдение
<b>2.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка волейболистов</b>	<b>123</b>	<b>0</b>	<b>123</b>	Контроль технической подготовленности
2.1	Входная диагностика уровня физической подготовленности. Подвижные игры и эстафеты.	4	0	4	Контроль технической подготовленности
2.2	ОФП, СФП, совершенствование техники и тактики волейбола	119	0	119	Контроль технической подготовленности
<b>3.</b>	<b>Антидопинг</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>Наблюдение</b>
3.1	Антидопинговые правила. Допинг: история и современность	1	0,5	0,5	Наблюдение
3.2	Запрещенные субстанции. Допинг: не только «химия»	1	1		Наблюдение
3.3	Допинг как глобальная проблема современного спорта	1	0,5	0,5	Наблюдение
3.4	Медицинские аспекты допинга	1	1		Наблюдение
3.5	Социальные и психологические аспекты допинга	1	1		Наблюдение
3.6	Зависимое поведение – сущность и механизмы развития. Допинг и явление зависимости	1	0,5	0,5	Наблюдение
3.7	Причины борьбы с допингом	1	1		Наблюдение
3.8	Допинг-контроль. Допинг как проблема	1	0,5	0,5	Наблюдение

	современного общества				
<b>4.</b>	<b>Подведение итогов реализации дополнительной образовательной программы</b>	<b>6</b>	<b>0,5</b>	<b>5,5</b>	<b>Контроль правил игры</b>
4.1	Мониторинг технической подготовленности	2	0	2	Контроль правил игры
4.2	Итоговая диагностика, мониторинг ОФП	2	0,5	1,5	Тестирование, контроль правил игры
4.3	Двусторонняя игра по упрощенным правилам	2	0	2	Контроль правил игры
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>10.5</b>	<b>133.5</b>	

**Учебно–тематический план  
(3 год обучения – группа МБОУ «Сивинская СОШ»)**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Прак - тика	
<b>1.</b>	<b>Введение в образовательную программу</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	
1.1	Вводное занятие.	2	2	0	Журнал посещаемости
1.2	История возникновения и развития волейбола в России.	2	2	0	Беседа, опрос
1.3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Подвижные игры с элементами волейбола (пионербол).	2	1	1	Наблюдение
<b>2.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка волейболистов</b>	<b>374</b>	<b>0</b>	<b>374</b>	Контроль технической подготовленности
2.1	Входная диагностика уровня физической подготовленности. Подвижные игры и эстафеты.	4	0	4	Контроль технической подготовленности
2.2	ОФП, СФП, совершенствование техники и тактики волейбола	370	0	370	Контроль технической подготовленности
<b>3.</b>	<b>Антидопинг</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>Наблюдение</b>
3.1	Антидопинговые правила. Допинг: история и современность	1	0,5	0,5	Наблюдение
3.2	Запрещенные вещества. Допинг: не только «химия»	1	1		Наблюдение
3.3	Допинг как глобальная проблема современного спорта	1	0,5	0,5	Наблюдение
3.4	Медицинские аспекты допинга	1	1		Наблюдение
3.5	Социальные и психологические	1	1		Наблюдение



	<b>аспекты допинга</b>				
3.6	<b>Зависимое поведение – сущность и механизмы развития. Допинг и явление зависимости</b>	1	0,5	0,5	Наблюдение
3.7	<b>Причины борьбы с допингом</b>	1	1		Наблюдение
3.8	<b>Допинг-контроль. Допинг как проблема современного общества</b>	1	0,5	0,5	Наблюдение
<b>4.</b>	<b>Подведение итогов реализации дополнительной образовательной программы.</b>	<b>8</b>	<b>0,5</b>	<b>7,5</b>	<b>Контроль правил игры</b>
4.1	Мониторинг технической подготовленности	4	0	4	Контроль правил игры
4.2	Итоговая диагностика, мониторинг ОФП	2	0,5	1,5	Тестирование, контроль правил игры
4.3	Двусторонняя игра по упрощенным правилам	2	0	2	Контроль правил игры
	<b>ИТОГО</b>	<b>396</b>	<b>11,5</b>	<b>384,5</b>	

**Учебно–тематический план  
(2 год обучения)**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Прак - тика	
<b>1.</b>	<b>Введение в образовательную программу</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	
1.1	Вводное занятие.	2	2	0	Журнал посещаемости
1.2	История возникновения и развития волейбола в России.	2	2	0	Беседа, опрос
1.3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Подвижные игры с элементами волейбола (пионербол).	2	1	1	Наблюдение
<b>2.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка волейболистов</b>	<b>194</b>	<b>0</b>	<b>194</b>	Контроль технической подготовленности
2.1	Входная диагностика уровня физической подготовленности. Подвижные игры и эстафеты.	4	0	4	Контроль технической подготовленности
2.2	ОФП, СФП, совершенствование техники и тактики волейбола	190	0	190	Контроль технической подготовленности
<b>3.</b>	<b>Антидопинг</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>Наблюдение</b>
3.1	Антидопинговые правила. Допинг:	1	0,5	0,5	Наблюдение

	история и современность				
3.2	Запрещенные субстанции. Допинг: не только «химия»	1	1		Наблюдение
3.3	Допинг как глобальная проблема современного спорта	1	0,5	0,5	Наблюдение
3.4	Медицинские аспекты допинга	1	1		Наблюдение
3.5	Социальные и психологические аспекты допинга	1	1		Наблюдение
3.6	Зависимое поведение – сущность и механизмы развития. Допинг и явление зависимости	1	0,5	0,5	Наблюдение
3.7	Причины борьбы с допингом	1	1		Наблюдение
3.8	Допинг-контроль. Допинг как проблема современного общества	1	0,5	0,5	Наблюдение
<b>4.</b>	<b>Подведение итогов реализации дополнительной образовательной программы.</b>	<b>8</b>	<b>0,5</b>	<b>7,5</b>	<b>Контроль правил игры</b>
4.1	Мониторинг технической подготовленности	2	0	2	Контроль правил игры
4.2	Итоговая диагностика, мониторинг ОФП	2	0,5	1,5	Тестирование, контроль правил игры
4.3	Двусторонняя игра по упрощенным правилам	4	0	4	Контроль правил игры
	<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>11,5</b>	<b>204,5</b>	

## VII. Содержание программы (пятый год обучения)

### Раздел 1. Введение в образовательную программу (7 ч.)

#### Тема 1.1 Вводное занятие (Теория 2).

Теория: *Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.* Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Общие сведения о травмах и причинах травматизма на занятиях. Первая помощь при травмах.

Тема 1.2. История возникновения и развития волейбола. Правила игры (теория – 1, практика – 1).

Теория: История возникновения и развития волейбола в России и в мире. Волейболисты Пермского края, их успехи.

Практика: Правила игры.

Тема 1.3. Броски мяча через сетку. Специальные беговые упражнения. Стойки, перемещения (практика – 2).

### Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка (123 ч.)

**Тема 2.1. Входная диагностика уровня физической подготовленности. Эстафеты.** (Практика – 4). Сдача контрольных нормативов. Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях. Строевые упражнения: команда для управления группой. Действия в строю, на месте и в движении.

**Тема 2.2. ОФП, СФП, совершенствование техники и тактики волейбола** (Практика -

119).

**Общеразвивающие упражнения.** Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях. Строевые упражнения: команда для управления группой. Действия в строю, на месте и в движении. Гимнастические упражнения: упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища, шеи, мышц ног, таза.

**Ручной мяч.** Ведение мяча; ловля мяча; броски мяча двумя руками, броски левой и правой рукой из-за головы, броски по воротам; двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

**Баскетбол.** Правила игры. Передвижения. Ведение мяча, передача двумя руками от груди. Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны и назад. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита.

**Легкая атлетика.** Прыжки с места в длину. Различные прыжки с доставанием предметов головой, ногой и рукой. Метание. Общее ознакомление с техникой метания.

**Бег.** Техника высокого старта, финиширование, выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Техника бега на короткие дистанции. Бег по пересеченной местности. Кроссовый бег до 2 000 м.

**Техника игры в волейбол.** Правила игры. Классификация игры в волейбол. Перемещение из стойки. Перемещение приставными шагами. Передача мяча. Подача мяча. Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.

**Практические занятия. Техника передвижения.** Бег по прямой, изменяя скорость и направления, приставным и крестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановка во время бега выпадом и прыжками на обе ноги.

**Техника и приемы передачи мяча сверху.** Встреча мяча. Амортизация и направление мяча. Длинные – через зону, короткие – из зоны в зону, укороченные в пределах зоны. Встречное движение рук к мячу. Передача в прыжке. Передача назад.

**Техника и приемы подачи мяча.** Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. (Два варианта- с вращением мяча - силовая и без вращения – планирующая). Верхняя боковая подача. Подача в прыжке.

**Техника и приемы мяча снизу двумя и одной рукой.** Прием снизу - основной способ приема мяча. Прием мяча одной в опорном положении или в падении.

**Тактика игры в волейбол.** Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: защитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в мини - волейбол.

**Индивидуальные действия без мяча.** Правильное расположение на спортивной площадке. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» и на свободное место с целью получения мяча.

**Индивидуальные действия с мячом.** Целесообразное использование изученных способов подачи, приема мяча, передачи, удара по мячу. Применение необходимого способа передачи мяча, удара по мячу в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.

Определение игровой ситуации, целесообразной для использования для атаки, выбор способа и направления удара по мячу. Применение различных видов блокирования (относительно скорости и направления движения мяча, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

**Групповые действия.** Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу партнеру, на свободное место, на удар; короткую или средние передачи, низом или верхом. Различные тактические комбинации – заранее

согласованных и разученных взаимодействиях. Выполнять простейшие комбинации.

### **Тактика защиты**

Цель защитных действий – противодействие атакующим действиям соперника над сеткой или падению мяча на площадку.

**Индивидуальные действия.** Правильно выбрать позицию и действия с мячом при приеме подач, атакующих ударов, отскочившего мяча от блока соперника, при блокировании и самостраховке при блокировании. Выбор момента и способа действий (удар или передача) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить прием, передачу или удар по мячу изученным способом.

**Групповые действия.** Взаимодействие 2-5 игроков в отдельных моментах игры: при приеме подач и атакующих ударов, блокировании атаки соперника и страховке атакующего игрока. Противодействие комбинации соперника. Двойной блок. Взаимодействие и согласованность действий игроков при организации двойного блока.

**Командные действия.** Уметь выбрать правильную позицию при различных ударах в зависимости от «угла удара». Возможность чередования способов подач. Страховка атакующего игрока. Прием атакующих ударов. Расстановка игроков при приеме подач.

**Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке.** Анализ роста физической подготовленности по окончании учебного года. Игры в мини - волейбол, двухсторонняя игра по упрощенным правилам. Товарищеские игры.

## Раздел 3. Антидопинг (8 ч.)

Тема 3.1. Антидопинговые правила. История и современность (теория 0,5, практика 0,5)

Тема 3.2. Запрещенные вещества. Допинг: не только «химия» (теория 1 час)

Тема 3.3 Допинг как глобальная проблема современного спорта (теория 0,5, практика 0,5)

Тема 3.4. Медицинские аспекты допинга (теория 1 час)

Тема 3.5. Социальные и психологические аспекты допинга (теория 1 час)

Тема 3.6. Зависимое поведение – сущность и механизмы развития. Допинг и явление зависимости (теория 0,5, практика 0,5)

Тема 3.7. Причины борьбы с допингом (теория 1 час)

Тема 3.8. Допинг-контроль. Допинг как проблема современного общества (теория 0,5, практика 0,5)

Раздел 4. Подведение итогов реализации дополнительной образовательной программы (6 ч.)

Тема 4.1. Мониторинг технической подготовленности (практика -2)

Тема 4.2. Итоговая диагностика, мониторинг ОФП (теория – 0,5, практика -1.5)

Тема 4.3. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам (практика -2).

## Содержание программы

### Теоретическая подготовка

**Физическая культура и спорт в России.** История развития волейбола: год рождения волейбола; основатель игры в волейбол; родина волейбола; первые шаги волейбола у нас в стране.

**Сведения о строении и функциях организма человека.** Основные сведения о сердечнососудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

**Влияние физических упражнений на организм.** Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических

упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий волейболом.

**Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.** Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом его специфических особенностей. Режим дня и питания с учетом занятий спортом. Предупреждение спортивных травм на занятиях волейболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю.

**Правила игры в волейбол.** Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии и жеста.

**Общая и специальная физическая подготовка.** Значение общей и специальной физической подготовки для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства.

**Техника и тактика игры.** Характеристика основных приемов техники: перемещения, стойки, передачи, подачи, нападающие удары. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

**Сдача зачета по теоретическим занятиям.** Контрольные вопросы, тесты по теоретической подготовке.

### **Практические занятия**

#### **Общая физическая подготовка**

**Строевые упражнения.** Команды для управления группой. Понятия о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

**Гимнастические упражнения.** Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы. Упражнения с резиновыми амортизаторами на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т. д.). Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами, гантелями (бег, прыжки, приседания). Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги.

**Легкоатлетические упражнения.** Бег: бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки: через планку с поворотом на 90 градусов с прямого разбега. Прыжки в высоту способом «перекидным». Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги».

**Метание.** Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места.

**Спортивные игры.** Баскетбол — ловля, передачи и ведение мяча, броски мяча в корзину. Индивидуальные тактические действия. Простейшие групповые взаимодействия.

**Легкая атлетика.** Прыжки с места в длину. Различные прыжки с доставанием предметов головой, ногой и рукой. Метание. Общее ознакомление с техникой метания.

**Бег.** Техника высокого старта, финиширование, выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Техника бега на короткие дистанции. Бег по пересеченной местности. Кроссовый бег до 2 000 м.

**Подвижные игры.** «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко — в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч — среднему», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета».

#### **Специальная физическая подготовка**

**Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.** По

сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20—30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно— спиной. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом — отягощением.

**Подвижные игры:** «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

**Упражнения для развития прыгучести.** Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица — быстрое разгибание ноги. Многократные броски набивного мяча (массой 1—2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1—1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д. (выполняются ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота— 40—80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев — на месте и в сочетании с различными перемещениями. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками. Многократные передачи баскетбольного мяча. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами. Многократные броски волейбольного мяча в стену.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.** Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивными мячами, волейбольными мячами (совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах). Подачи с силой у тренировочной сетки (в сетку).

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.** Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз — стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке — в парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1

кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота—1,5—2 м) или на полу (расстояние — от 5 до 10 м). Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой.

### **Практические занятия**

#### **Техническая подготовка**

##### ***Техника нападения***

***Перемещения и стойки.*** Стартовая стойка (исходное положение): низкая. Скачок вперед. Сочетание стоек и перемещений.

***Действия с мячом. Передачи мяча:*** верхняя передача в парах, тройках; передача в стену с изменением высоты передачи или расстояния до стены; передача мяча в стену в сочетании с перемещениями; передача на точность с собственного подбрасывания.

***Нападающие удары:*** прямой нападающий удар сильнейшей рукой (броски теннисного мяча через сетку); удары по мячу в держателе и с собственного подбрасывания, с подбрасывания партнера.

##### ***Техника защиты***

***Действия без мяча:*** скачок вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

***Действия с мячом:*** прием мяча снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу — с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4, 2..)

#### **Тактическая подготовка**

##### ***Тактика нападения***

***Индивидуальные действия.*** Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половины площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию).

***Групповые действия:*** взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче).

***Командные действия:*** система игры со второй передачи игрока передней линии.

##### ***Тактика защиты***

***Индивидуальные действия.*** Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (выход в зону удара). При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху двумя руками или снизу).

***Групповые действия.*** Взаимодействия игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6; игрока зоны 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1. Игроков передней линии: игроки зоны 3 с игроком зон 4 и 2. Игроков зон 5\* 1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (при обманных действиях).

***Командные действия.*** Расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом вперед».

**Контрольные игры и соревнования.** Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результата соревнований.

**Практические занятия.** Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола. Учебно-тренировочные игры, товарищеские встречи.

**Контрольные испытания.** Сдача нормативов по общей физической и специальной подготовке в конце учебного года.

## Содержание программы второй год обучения

### Раздел 1. Введение в образовательную программу (7 ч.)

#### Тема 1.1 Вводное занятие (Теория 2).

Теория: *Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.* Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Общие сведения о травмах и причинах травматизма на занятиях. Тема 1.2. История возникновения и развития волейбола. Правила игры (теория – 1, практика – 1).

Теория: История возникновения и развития волейбола в России и в мире. Волейболисты Пермского края, их успехи.

Практика: Правила игры.

Тема 1.3. Броски мяча через сетку. Специальные беговые упражнения. Стойки, перемещения (практика – 2).

### Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка (195 ч.)

**Тема 2.1. Входная диагностика уровня физической подготовленности. Эстафеты.** (Практика – 4). Сдача контрольных нормативов. Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях. Строевые упражнения: команда для управления группой. Действия в строю, на месте и в движении.

#### Тема 2.2. ОФП, СФП, совершенствование техники и тактики волейбола (практика – 191 ч.)

*Общеразвивающие упражнения.* Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях. Строевые упражнения: команда для управления группой. Действия в строю, на месте и в движении. Гимнастические упражнения: упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища, шеи, мышц ног, таза.

*Ручной мяч.* Ведение мяча; ловля мяча; броски мяча двумя руками, броски левой и правой рукой из-за головы, броски по воротам; двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

*Баскетбол.* Правила игры. Передвижения. Ведение мяча, передача двумя руками от груди. Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны и назад. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита.

*Легкая атлетика.* Прыжки с места в длину. Различные прыжки с доставанием предметов головой, ногой и рукой. Метание. Общее ознакомление с техникой метания.

*Бег.* Техника высокого старта, финиширование, выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Техника бега на короткие дистанции. Бег по пересеченной местности. Кроссовый бег до 2 000 м.

*Техника игры в волейбол.* Правила игры. Классификация игры в волейбол. Перемещение из стойки. Перемещение приставными шагами. Передача мяча. Поддача мяча. Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без поддачи.

*Практические занятия. Техника передвижения.* Бег по прямой, изменяя скорость и направления, приставным и крестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановка во время бега выпадом и прыжками на обе ноги.

*Техника и приемы передачи мяча сверху.* Встреча мяча. Амортизация и направление



мяча. Длинные – через зону, короткие – из зоны в зону, укороченные в пределах зоны. Встречное движение рук к мячу. Передача в прыжке. Передача назад.

**Техника и приемы подачи мяча.** Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. (Два варианта- с вращением мяча - силовая и без вращения – планирующая). Верхняя боковая подача. Подача в прыжке.

**Техника и приемы мяча снизу двумя и одной рукой.** Прием снизу - основной способ приема мяча. Прием мяча одной в опорном положении или в падении.

**Тактика игры в волейбол.** Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: защитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в мини - волейбол.

**Индивидуальные действия без мяча.** Правильное расположение на спортивной площадке. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» и на свободное место с целью получения мяча.

**Индивидуальные действия с мячом.** Целесообразное использование изученных способов подачи, приема мяча, передачи, удара по мячу. Применение необходимого способа передачи мяча, удара по мячу в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.

Определение игровой ситуации, целесообразной для использования для атаки, выбор способа и направления удара по мячу. Применение различных видов блокирования (относительно скорости и направления движения мяча, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

**Групповые действия.** Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу партнеру, на свободное место, на удар; короткую или средние передачи, низом или верхом. Различные тактические комбинации – заранее согласованных и разученных взаимодействиях. Выполнять простейшие комбинации.

#### **Тактика защиты**

Цель защитных действий – противодействие атакующим действия соперника над сеткой или падению мяча на площадку.

**Индивидуальные действия.** Правильно выбрать позицию и действия с мячом при приеме подач, атакующих ударов, отскочившего мяча от блока соперника, при блокировании и самостраховке при блокировании. Выбор момента и способа действий (удар или передача) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить прием, передачу или удар по мячу изученным способом.

**Групповые действия.** Взаимодействие 2-5 игроков в отдельных моментах игры: при приеме подач и атакующих ударов, блокировании атаки соперника и страховке атакующего игрока. Противодействие комбинации соперника. Двойной блок. Взаимодействие и согласованность действий игроков при организации двойного блока.

**Командные действия.** Уметь выбрать правильную позицию при различных ударах в зависимости от «угла удара». Возможность чередования способов подач. Страховка атакующего игрока. Прием атакующих ударов. Расстановка игроков при приеме подач.

**Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке.** Анализ роста физической подготовленности по окончании учебного года. Игры в мини - волейбол, двухсторонняя игра по упрощенным правилам. Товарищеские игры.

### **Раздел 3. Антидопинг (8 ч.)**

**Тема 3.1.** Антидопинговые правила. История и современность (теория 0,5, практика 0,5)

**Тема 3.2.** Запрещенные субстанции. Допинг: не только «химия» (теория 1 час)

**Тема 3.3** Допинг как глобальная проблема современного спорта (теория 0,5, практика 0,5)

**Тема 3.4.** Медицинские аспекты допинга (теория 1 час)

**Тема 3.5.** Социальные и психологические аспекты допинга (теория 1 час)

**Тема 3.6.** Зависимое поведение – сущность и механизмы развития. Допинг и явление зависимости (теория 0,5, практика 0,5)

**Тема 3.7.** Причины борьбы с допингом (теория 1 час )

**Тема 3.8.** Допинг-контроль. Допинг как проблема современного общества (теория 0,5, практика)

#### **Раздел 4. Подведение итогов реализации дополнительной образовательной программы (6 ч.)**

Тема 4.1. Мониторинг технической подготовленности (практика -2)

Тема 4.2. Итоговая диагностика, мониторинг ОФП (теория – 0.5, практика -1.5)

Тема 4.3. Двусторонняя игра по упрощенным правилам (практика -2).

### **Содержание программы.**

#### **Теоретическая подготовка**

**Физическая культура и спорт в России.** Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

**Общая и специальная физическая подготовка.** Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

**Основы техники и тактики игры.** Понятие о технике. Анализ технических приемов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

**Контрольные игры и соревнования.** Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведенных игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

#### **Общая физическая подготовка**

Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений; подготовка к сдаче нормативов.

**Строевые упражнения.** Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

**Гимнастические упражнения.** Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами — поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч - упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке массового типа. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т. д.). Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах

(гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотами. Опорные прыжки.

**Легкоатлетические упражнения.** Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3X20 м, 3X30 м. Бег 60 м с низкого старта (100 м). Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег 100 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Бег или кросс (до 1000 м). Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места и с разбега.

**Спортивные игры.** Баскетбол и ручной мяч 7:7. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

**Подвижные игры:** «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень».

#### **Специальная физическая подготовка**

**Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.** По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) — сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20—30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 1 до 2 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу - выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360° — прыжок вверх, падение и пережат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т. д. То же, но обувающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал обучающиеся выполняют определенное действие.

**Подвижные игры:** «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

**Упражнения для развития прыгучести.** Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица - быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, с отягощением (пояс массой до 6 кг). Упражнения с отягощением (мешок с песком массой до 4 кг для девушек и до 8 кг для юношей), штанга — вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание — до 80%, выпрыгивание — 20—40%, выпрыгивание из приседа — 20—30%, пояс, манжеты на запястья, у голеностопных суставов. Приседания, выпрыгивание вверх из приседа,

полуприседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча (массой 1—2 кг) над собой и прыжки и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1—1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д. (выполняются ритмично, без лишних доскоков). Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота — 40—80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.) Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, по опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании руками пола, руки согнуть). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица. Движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча в волейболе. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (футбольного) мяча в стену и ловля его после отскока. Поочередная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения для кистей рук с гантелями. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные «волейбольные» передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние от нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или прибора для метания мяча). Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя) — в зависимости от действия партнера (партнеров), изменение высоты подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т. д. Броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках группы тактических действий (направления первой и второй передачи) - многократно. То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же, в рамках командных действий. Нападающий бросает мяч над собой у сетки в определенный момент, или через сетку двумя руками из-за головы в опорном положении на заднюю линию, или в прыжке одной - на переднюю линию.

Защитник наблюдает, или ловит мяч на задней линии от броска из-за головы, или идет на страховку и ловит мяч в зоне нападения. Двое нападающих на передней линии

бросают мяч друг другу, и в определенный момент кто-то из них бросает мяч через сетку. Защитник должен выбрать место и поймать мяч.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.** Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

**Упражнения с резиновыми амортизаторами.** Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками вниз-вперед; то же, но движение выполняется только правой рукой с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение рук из-за головы вверх и вперед. То же, одной рукой (правой и левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу — поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками, стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч) - движение правой руки, как при верхней боковой подаче.

**Упражнения с набивным мячом.** Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой — правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» через сетку. Упражнения с партнером.

**С набивным мячом в руках у стены (1—2 м)** в ответ на сигнал бросок снизу, сверху, «крюком». То же, но бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии. Броски набивного, гандбольного мяча через сетку определенным способом на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

**Упражнения с волейбольным мячом** (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.** Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз — стоя на месте в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке — в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой или левой рукой) в цель на стене (высота—1,5—2 м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м). Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой. Удары по мячу на амортизаторах с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасыванием партнера или прибора для метания мяча. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу на амортизаторах; то же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

**Упражнения в парах.** С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал - бросок с сильным заключительным движением кистей вниз-вперед или вверх-вперед плавно. То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх — одной. В ответ на сигнал «бросок» набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

**Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.**

Прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же, с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания). Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить мяч в стену; приземлившись, поймать мяч и т. д.

Мяч надо отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене. Бросить мяч вверх-назад, повернуться на  $180^\circ$  и в прыжке отбить мяч в стену. Те же предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замахи и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживается в руках и тут же подбрасывается и т. д. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера. Вначале мяч подбрасывается после поворота, затем во время поворота и, наконец, до поворота. Выполнение перечисленных упражнений, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного набивного мяча или волейбольного на амортизаторах. Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на  $180^\circ$ . То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1 м от сетки, исходное положение принимается после одного шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановка и прыжок по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча. Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. Один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления. Другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений. Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч над собой, блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки — трое, блокируют двое.

### **Техника нападения**

*Действия без мяча. Перемещения и стойки:* стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба крестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед; двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений.

*Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками;* передача на точность, с перемещением в парах; встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости от нее. *Подача мяча:* нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность. *Нападающие удары:* по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, наброшенному партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.

### **Техника защиты**

*Действия без мяча. Перемещения и стойки:* стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево.

**Действия с мячом.** Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах б, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2.

**Блокирование:** одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2, стоя на подставке.

#### **Тактика нападения**

**Индивидуальные действия.** Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2).

**При действиях с мячом.** Чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.

**Групповые действия.** Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон б, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны).

#### **Командные действия.**

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

#### **Тактика защиты**

**Индивидуальные действия.** Выбор места: при приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи.

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

**Групповые действия.** Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон б и 2; игрока зоны б с игроками зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроками зон б и 4.

**Командные действия.** Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

**Система игры.** Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

**Контрольные игры и соревнования.** Соревнования по волейболу. Сдача нормативов.

**Контрольные испытания.** Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

### **Содержание программы третий год обучения**

#### **Раздел 1. Введение в образовательную программу (6 ч.)**

##### **Тема 1.1 Вводное занятие (Теория 2).**

Теория: **Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.** Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Общие сведения о травмах и причинах травматизма на занятиях. Тема 1.2. История возникновения и развития волейбола. Правила игры (теория – 1, практика – 1).

Теория: История возникновения и развития волейбола в России и в мире. Волейболисты Пермского края, их успехи.

Практика: Правила игры.

Тема 1.3. Броски мяча через сетку. Специальные беговые упражнения. Стойки, перемещения (практика – 2).

#### **Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка (374 ч.)**

**Тема 2.1. Входная диагностика уровня физической подготовленности. Эстафеты.** (Практика – 4). Сдача контрольных нормативов. Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях. Строевые упражнения: команда для управления группой. Действия в строю, на месте и в движении.

**Тема 2.2. ОФП, СФП, совершенствование техники и тактики волейбола (практика – 370 ч.)**

**Общеразвивающие упражнения.** Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях. Строевые упражнения: команда для управления группой. Действия в строю, на месте и в движении. Гимнастические упражнения: упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища, шеи, мышц ног, таза.

**Ручной мяч.** Ведение мяча; ловля мяча; броски мяча двумя руками, броски левой и правой рукой из-за головы, броски по воротам; двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

**Баскетбол.** Правила игры. Передвижения. Ведение мяча, передача двумя руками от груди. Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны и назад. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита.

**Легкая атлетика.** Прыжки с места в длину. Различные прыжки с доставанием предметов головой, ногой и рукой. Метание. Общее ознакомление с техникой метания.

**Бег.** Техника высокого старта, финиширование, выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Техника бега на короткие дистанции. Бег по пересеченной местности. Кроссовый бег до 2 000 м.

**Техника игры в волейбол.** Правила игры. Классификация игры в волейбол. Перемещение из стойки. Перемещение приставными шагами. Передача мяча. Поддача мяча. Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без поддачи.

**Практические занятия. Техника передвижения.** Бег по прямой, изменяя скорость и направления, приставным и крестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановка во время бега выпадом и прыжками на обе ноги.

**Техника и приемы передачи мяча сверху.** Встреча мяча. Амортизация и направление мяча. Длинные – через зону, короткие – из зоны в зону, укороченные в пределах зоны. Встречное движение рук к мячу. Передача в прыжке. Передача назад.

**Техника и приемы подачи мяча.** Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. (Два варианта- с вращением мяча - силовая и без вращения – планирующая). Верхняя боковая подача. Поддача в прыжке.

**Техника и приемы мяча снизу двумя и одной рукой.** Прием снизу - основной способ приема мяча. Прием мяча одной в опорном положении или в падении.

**Тактика игры в волейбол.** Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: защитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в мини - волейбол.

**Индивидуальные действия без мяча.** Правильное расположение на спортивной площадке. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» и на свободное место с целью получения мяча.

**Индивидуальные действия с мячом.** Целесообразное использование изученных способов



подачи, приема мяча, передачи, удара по мячу. Применение необходимого способа передачи мяча, удара по мячу в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.

Определение игровой ситуации, целесообразной для использования для атаки, выбор способа и направления удара по мячу. Применение различных видов блокирования (относительно скорости и направления движения мяча, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

**Групповые действия.** Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу партнеру, на свободное место, на удар; короткую или средние передачи, низом или верхом. Различные тактические комбинации – заранее согласованных и разученных взаимодействиях. Выполнять простейшие комбинации.

#### **Тактика защиты**

Цель защитных действий – противодействие атакующим действия соперника над сеткой или падению мяча на площадку.

**Индивидуальные действия.** Правильно выбрать позицию и действия с мячом при приеме подач, атакующих ударов, отскочившего мяча от блока соперника, при блокировании и самостраховке при блокировании. Выбор момента и способа действий (удар или передача) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить прием, передачу или удар по мячу изученным способом.

**Групповые действия.** Взаимодействие 2-5 игроков в отдельных моментах игры: при приеме подач и атакующих ударов, блокировании атаки соперника и страховке атакующего игрока. Противодействие комбинации соперника. Двойной блок. Взаимодействие и согласованность действий игроков при организации двойного блока.

**Командные действия.** Уметь выбрать правильную позицию при различных ударах в зависимости от «угла удара». Возможность чередования способов подач. Страховка атакующего игрока. Прием атакующих ударов. Расстановка игроков при приеме подач.

**Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке.** Анализ роста физической подготовленности по окончании учебного года. Игры в мини - волейбол, двухсторонняя игра по упрощенным правилам. Товарищеские игры.

### **Раздел 3. Антидопинг (8 ч.)**

**Тема 3.1.** Антидопинговые правила. История и современность (теория 0,5, практика 0,5)

**Тема 3.2.** Запрещенные субстанции. Допинг: не только «химия» (теория 1 час)

**Тема 3.3** Допинг как глобальная проблема современного спорта (теория 0,5, практика 0,5)

**Тема 3.4.** Медицинские аспекты допинга (теория 1 час)

**Тема 3.5.** Социальные и психологические аспекты допинга (теория 1 час)

**Тема 3.6.** Зависимое поведение – сущность и механизмы развития. Допинг и явление зависимости (теория 0,5, практика 0,5)

**Тема 3.7.** Причины борьбы с допингом (теория 1 час)

**Тема 3.8.** Допинг-контроль. Допинг как проблема современного общества (теория 0,5, практика)

### **Раздел 4. Подведение итогов реализации дополнительной образовательной программы (8 ч.)**

Тема 4.1. Мониторинг технической подготовленности (практика -4)

Тема 4.2. Итоговая диагностика, мониторинг ОФП (теория – 0.5, практика -1.5)

Тема 4.3. Двусторонняя игра по упрощенным правилам (практика -2).

### **Содержание программы.**

#### **Теоретическая подготовка**

**Физическая культура и спорт в России.** Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный

характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

**Общая и специальная физическая подготовка.** Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

**Основы техники и тактики игры.** Понятие о технике. Анализ технических приемов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

**Контрольные игры и соревнования.** Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведенных игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

### **Общая физическая подготовка**

Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений; подготовка к сдаче нормативов.

**Строевые упражнения.** Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

**Гимнастические упражнения.** Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами — поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч - упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке массового типа. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т. д.). Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотами. Опорные прыжки.

**Легкоатлетические упражнения.** Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3X20 м, 3X30 м. Бег 60 м с низкого старта (100 м). Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег 100 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м).

Бег или кросс (до 1000 м). Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши).

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места и с разбега.

**Спортивные игры.** Баскетбол и ручной мяч 7:7. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

**Подвижные игры:** «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену»,

«Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень».

### **Специальная физическая подготовка**

**Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.** По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) — сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20—30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 1 до 2 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу - выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360° — прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т. д. То же, но обающихся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал обучающиеся выполняют определенное действие.

**Подвижные игры:** «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

**Упражнения для развития прыгучести.** Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица - быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, с отягощением (пояс массой до 6 кг). Упражнения с отягощением (мешок с песком массой до 4 кг для девушек и до 8 кг для юношей), штанга — вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание — до 80%, выпрыгивание — 20—40%, выпрыгивание из приседа — 20—30%, пояс, манжеты на запястья, у голеностопных суставов. Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча (массой 1—2 кг) над собой и прыжки и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1—1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д. (выполняются ритмично, без лишних доскоков). Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота — 40—80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.) Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, по опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании руками пола, руки согнуть). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица. Движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча в волейболе. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (футбольного) мяча в стену и ловля его после отскока. Поочередная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимаемому партнеру. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения для кистей рук с гантелями. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные «волейбольные» передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние от нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или прибора для метания мяча). Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя) — в зависимости от действия партнера (партнеров), изменение высоты подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т. д. Броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках группы тактических действий (направления первой и второй передачи) - многократно. То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же, в рамках командных действий. Нападающий бросает мяч над собой у сетки в определенный момент, или через сетку двумя руками из-за головы в опорном положении на заднюю линию, или в прыжке одной - на переднюю линию.

Защитник наблюдает, или ловит мяч на задней линии от броска из-за головы, или идет на страховку и ловит мяч в зоне нападения. Двое нападающих на передней линии бросают мяч друг другу, и в определенный момент кто-то из них бросает мяч через сетку. Защитник должен выбрать место и поймать мяч.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.** Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

**Упражнения с резиновыми амортизаторами.** Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками вниз-вперед; то же, но движение выполняется только правой рукой с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение рук из-за головы вверх и вперед. То же, одной рукой (правой и левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу — поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками, стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч) - движение правой руки, как при верхней боковой подаче.

**Упражнения с набивным мячом.** Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками.

Броски мяча одной рукой над головой — правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» через сетку. Упражнения с партнером.

**С набивным мячом в руках у стены** (1—2 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху, «крюком». То же, но бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии. Броски набивного, гандбольного мяча через сетку определенным способом на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

**Упражнения с волейбольным мячом** (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.** Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз — стоя на месте в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке — в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой или левой рукой) в цель на стене (высота—1,5—2 м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м). Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой. Удары по мячу на амортизаторах с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасыванием партнера или прибора для метания мяча. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу на амортизаторах; то же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

**Упражнения в парах.** С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал - бросок с сильным заключительным движением кистей вниз-вперед или вверх-вперед плавно. То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх — одной. В ответ на сигнал «бросок» набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

**Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.** Прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же, с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания). Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить мяч в стену; приземлившись, поймать мяч и т. д.

Мяч надо отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене. Бросить мяч вверх-назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить мяч в стену. Те же предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживается в руках и тут же подбрасывается и т. д. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера. Вначале мяч подбрасывается после поворота, затем во время поворота и, наконец, до поворота. Выполнение перечисленных упражнений, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного набивного мяча или волейбольного на амортизаторах. Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что

предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1 м от сетки, исходное положение принимается после одного шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановка и прыжок по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча. Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. Один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления. Другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений. Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч над собой, блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки — трое, блокируют двое.

### **Техника нападения**

*Действия без мяча. Перемещения и стойки:* стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба крестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед; двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений.

*Действия с мячом. Передача мяча* сверху двумя руками; передача на точность, с перемещением в парах; встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости от нее. *Подача мяча:* нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность. *Нападающие удары:* по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, брошенному партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.

### **Техника защиты**

*Действия без мяча. Перемещения и стойки:* стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево.

*Действия с мячом. Прием мяча:* сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах б, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2.

*Блокирование:* одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2, стоя на подставке.

### **Тактика нападения**

*Индивидуальные действия.* Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2).

*При действиях с мячом.* Чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.

*Групповые действия.* Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон б, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны).

### **Командные действия.**

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

зону 3.

### **Тактика защиты**

**Индивидуальные действия.** Выбор места: при приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи.

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

**Групповые действия.** Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4.

**Командные действия.** Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

**Система игры.** Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

**Контрольные игры и соревнования.** Соревнования по волейболу. Сдача нормативов.

**Контрольные испытания.** Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

**Календарно-тематический план (144 часа) 3 год обучения (группа учащихся МБОУ «Северокоммунарская СОШ»)**

№ п/п	Месяц, число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Формы контроля
1	05.09	Беседа	2	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности. Эстафеты.	стадион	Беседа
2	06.09	Беседа	2	История возникновения и развития волейбола в России и в мире. Волейболисты Пермского края, их успехи	стадион	Опрос
3	12.09	практическое	2	Броски мяча через сетку. Специальные беговые упражнения. Стойки, перемещения.	спортивный зал	контроль физ. подготовленности
4	13.09	практическое	2	Входная диагностика уровня физической подготовленности. Эстафеты.	спортивный зал	контрольные нормативы
5	19.09	практическое	2	Входная диагностика уровня физической подготовленности. Подвижные игры.	спортивный зал	контрольные нормативы
6	20.09	практическое	2	ОФП и СФП, легкоатлетическая эстафета	спортивный зал	контроль физ. подготовленности
7	26.09	практическое	2	ОФП и СФП, медленный бег, челночный бег	спортивный зал	контроль физ. подготовленности
8	27.09	практическое	2	ОФП и СФП, круговая тренировка.	спортивный зал	контроль физ. Подготовленности
9	03.10	практическое	2	ОФП и СФП, изучение перемещений, стоек, хват мяча. Верхняя передача.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
10	04.10	практическое	2	ОФП и СФП, изучение в/н передача индивидуально и в парах	спортивный зал	контроль технической подготовленности
11	10.10	практическое	2	ОФП и СФП, изучение в/н передача индивидуально и в парах	спортивный зал	контроль технической подготовленности
12	11.10	практическое	2	ОФП и СФП, изучение перемещений, подвижные игры	спортивный зал	контроль технической подготовленности
13	17.10	практическое	2	ОФП и СФП, изучение перемещений, подвижные игры	спортивный зал	контроль технической подготовленности
14	18.10	практическое	2	Перемещения по квадрату, в/н передача в парах, эстафеты с в/н передачей	спортивный зал	контроль технической подготовленности
15	24.10	практическое	2	Перемещения по квадрату, в/н передача в парах, эстафеты с в/н передачей	спортивный зал	контроль физ. подготовленности
16	25.10	практическое	2	Подвижные игры, в/н передача в 3х	спортивный зал	правила игры
17	31.10	практическое	2	Подвижные игры, в/н передача в 3х	спортивный зал	правила игры



18	01.11	практическое	1	ОФП и ОРУ, Изучение верхней прямой подачи, приема мяча с подачи	спортивный зал	контроль технической подготовленности
		Теория	1	Занятие 1. Антидопинговые правила. История и современность		
19	07.11	практическое	1	ОФП и ОРУ, Изучение верхней прямой подачи, приема мяча с подачи	спортивный зал	контроль технической подготовленности
		Теория	1	Занятие 2. Запрещенные вещества. Допинг: не только «химия»		
20	08.11	практическое	1	ОФП и ОРУ, в/ н передачи в парах. Изучение нижней прямой подачи, приема мяча с подачи	спортивный зал	контроль технической подготовленности
		Теория	1	Занятие 3. Допинг как глобальная проблема современного спорта		
21	14.11	практическое	1	ОФП и ОРУ, Изучение нижней прямой подачи, приема мяча с подачи	спортивный зал	контроль технической подготовленности
		Теория	1	Занятие 4. Медицинские аспекты допинга		
22	15.11	практическое	1	Инд.действия с мячом. Игра Пионербол	спортивный зал	контроль технической подготовленности
			1	Занятие 5. Социальные и психологические аспекты допинга		
23	21.11	практическое	1	Верхняя и нижняя передача мяча, верхняя прямая подача. Игра Пионербол	Спортивный зал	контроль технической подготовленности
			1	Занятие 6. Зависимое поведение – сущность и механизмы развития. Допинг и явление зависимости		
24	22.11	практическое	1	Верхняя и нижняя передача мяча, верхняя прямая подача	спортивный зал	контроль технической подготовленности
			1	Занятие 7. Причины борьбы с допингом		
25	28.11	практическое	1	Верхняя и нижняя передача мяча, верхняя прямая подача.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
			1	Занятие 8. Допинг-контроль. Допинг как проблема современного общества.		
26	29.11	практическое	2	Верхняя и нижняя передача мяча, верхняя прямая подача	спортивный зал	контроль технической подготовленности
27	05.12	практическое	2	ОФП и СФП, изучение нападающего удара, подв. игра – «Пионербол»	спортивный зал	контроль технической подготовленности
28	06.12	практическое	2	ОФП и СФП, изучение нападающего удара, подв. игра – «Пионербол»	спортивный зал	контроль технической подготовленности
29	12.12	практическое	2	ОФП и СФП, изучение нападающего удара, подв.	спортивный зал	контроль технической

				игра – «Пионербол»		подготовленности
30	13.12	практическое	2	ОФП и СФП, изучение нападающего удара, подв. игра – «Пионербол»	спортивный зал	контроль технической подготовленности
31	19.12	практическое	2	Закрепление перемещений, изучение подачи снизу, эстафеты	спортивный зал	контроль технической подготовленности
32	20.12	практическое	2	Закрепление перемещений, изучение подачи снизу, эстафеты	спортивный зал	контроль технической подготовленности
33	26.12	практическое	2	Закрепление перемещений, изучение подачи снизу, эстафеты	спортивный зал	контроль технической подготовленности
34	27.12	практическое	2	ОФП и СФП, изучение перемещений, подвижные игры	спортивный зал	контроль технической подготовленности
35	09.01	практическое	2	ОФП, В/н пер. через сетку в колонну. Подвижные игры с элементами волейбола	спортивный зал	контроль технической подготовленности
36	10.01	теоретическое	2	Изучение навыка публичного выступления	Актовый зал	Выполнение задания перед группой
37	16.01	практическое	2	ОФП, В/н пер. через сетку в колонну. Подвижная игра – «Пионербол»	спортивный зал	контроль правила игры
38	17.01	практическое	2	ОРУ, ОФП, закрепление в/н передачи с перемещениями, имитация в/пр. подачи	спортивный зал	контроль технической подготовленности
39	23.01	практическое	2	ОРУ, ОФП, закрепление в/н передачи с перемещениями, имитация в/пр. подачи	спортивный зал	контроль технической подготовленности
40	24.01	практическое	2	ОРУ, ОФП, закрепление в/н передачи с перемещениями, имитация в/пр. подачи	спортивный зал	контроль технической подготовленности
41	30.01	практическое	2	ОРУ, ОФП, закрепление в/н передачи с перемещениями, имитация в/пр. подачи	спортивный зал	контроль технической подготовленности
42	31.01	практическое	2	ОФП, нижняя прямая подача, эстафеты	спортивный зал	контроль технической подготовленности
43	06.02	практическое	2	ОФП, нижняя прямая подача, эстафеты	спортивный зал	контроль технической подготовленности
44	07.02	практическое	2	СФП, закрепление перемещения при нападающем ударе, в/н передача в парах	спортивный зал	контроль технической подготовленности
45	13.02	практическое	2	СФП, закрепление перемещения при нападающем ударе, в/н передача в парах	спортивный зал	контроль технической подготовленности
46	14.02	практическое	2	СФП, закрепление перемещения при нападающем ударе, в/н передача в парах	спортивный зал	контроль технической подготовленности
47	20.02	практическое	2	СФП, закрепление перемещения при нападающем	спортивный зал	контроль технической

				ударе, в/н передача в парах		подготовленности
48	21.02	практическое	2	ОФП, подвижные игры – Пионербол в 3 касания	спортивный зал	контроль технической подготовленности
49	27.02	практическое	2	ОФП, подвижные игры – Пионербол в 3 касания	спортивный зал	контроль технической подготовленности
50	28.02	практическое	2	ОРУ, Закрепление перемещения при блокировании, Подача - прием	спортивный зал	контроль технической подготовленности
51	05.03	практическое	2	ОРУ, Закрепление перемещения при блокировании, Подача - прием	спортивный зал	контроль технической подготовленности
52	06.03	практическое	2	ОРУ, Закрепление перемещения при блокировании, Подача - прием	спортивный зал	контроль технической подготовленности
53	12.03	практическое	2	ОРУ, Закрепление перемещения при блокировании, Подача - прием	спортивный зал	контроль технической подготовленности
54	13.03	практическое	2	ОФП, подвижные игры – Пионербол в 3 касания	спортивный зал	контроль технической подготовленности
55	19.03	практическое	2	ОФП, подвижные игры – Пионербол в 3 касания	спортивный зал	контроль технической подготовленности
56	20.03	практическое	2	СФП, закрепление в/н передачи в парах, тройках, индивидуально через сетку	спортивный зал	контроль технической подготовленности
57	26.03	практическое	2	СФП, закрепление в/н передачи в парах, тройках, индивидуально через сетку	спортивный зал	контроль технической подготовленности
58	27.03	практическое	2	СФП, закрепление в/н передачи в парах, тройках, индивидуально через сетку	спортивный зал	контроль технической подготовленности
59	02.04	практическое	2	СФП, закрепление в/н передачи в парах, тройках, индивидуально через сетку	спортивный зал	контроль технической подготовленности
60	03.04	практическое	2	ОФП, ОРУ, изучение падения, Пионербол в 3 касания	спортивный зал	контроль технической подготовленности
61	09.04	практическое	2	ОФП, ОРУ, изучение падения, Пионербол в 3 касания	спортивный зал	контроль технической подготовленности
62	10.04	практическое	2	ОРУ, Закрепление нападающего удара через сетку, блокирование на сетке	спортивный зал	контроль технической подготовленности
63	16.04	практическое	2	ОРУ, Закрепление нападающего удара через сетку, блокирование на сетке	спортивный зал	контроль технической подготовленности
64	17.04	практическое	2	ОРУ, Закрепление нападающего удара через сетку, блокирование на сетке	спортивный зал	контроль технической подготовленности
65	23.04	практическое	2	ОРУ, Закрепление нападающего удара через сетку,	спортивный зал	контроль технической

				блокирование на сетке		подготовленности
66	24.04	практическое	2	СФП, В/н передача на сетке в колонну, в/прямая подача	спортивный зал	контроль технической подготовленности
67	30.04	практическое	2	СФП, В/н передача на сетке в колонну, в/прямая подача	спортивный зал	контроль технической подготовленности
68	07.05	практическое	2	СФП, В/н передача на сетке в колонну, в/прямая подача	спортивный зал	контроль технической подготовленности
69	08.05	практическое	2	СФП, В/н передача на сетке в колонну, в/прямая подача	спортивный зал	контроль технической подготовленности
70	14.05	практическое	2	Мониторинг технической подготовленности	спортивный зал	контроль правил игры
71	15.05	практическое	2	Итоговая диагностика, мониторинг ОФП	спортивный зал	контроль правил игры
72	21.05	практическое	2	Двусторонняя игра по упрощенным правилам	спортивный зал	контроль правил игры

**Календарно-тематический план (396 часов) 3 год обучения (группа учащихся МБОУ «Сивинская СОШ»)**

№п/п	Месяц, число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Формы контроля
1	02.09	теоретическое	2	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности, история возникновения и развития волейбола в России	спортивный зал	опрос
2	04.09	теоретическое	2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	кабинет	опрос
3	05.09	практическое	2	подвижные игры с элементами волейбола (пионербол)	стадион	техника игры
4	06.09	практическое	2	Входная диагностика уровня физической подготовленности	стадион	контрольные нормативы
5	08.09	практическое	2	Входная диагностика уровня физической подготовленности	стадион	контрольные нормативы
6	09.09	практическое	2	ОФП и СФП, беговые и прыжковые упражнения	стадион	контроль физ. подготовленности
7	11.09	практическое	3	ОФП и СБУ, медленный бег, ускорения 20 м * 5 раз.	стадион	контроль физ. Подготовленности
8	12.09	практическое	2	ОФП и СБУ, медленный бег, ускорения 20 м * 5 раз.	стадион	контроль физ. Подготовленности
9	13.09	практическое	2	ОФП и СБУ, челночный бег, Подвижные игры, в/н передача в 3х	стадион	контроль физ. Подготовленности
10	15.09	практическое	2	ОФП и СБУ, челночный бег, Подвижные игры, в/н передача в 3х	стадион	контроль физ. Подготовленности
11	16.09	практическое	2	ОФП и СФП, перемещения по квадрату, имитация в/н пер, нап. удара, блокирования	стадион	контроль физ. Подготовленности

12	18.09	практическое	3	ОФП и СФП, перемещения по квадрату, имитация в/н пер, нап. удара, блокирования	стадион	контроль физ. Подготовленности
13	19.09	практическое	2	ОФП и СФП, в/н пер. в парах, нападение – прием. Подвижные игры.	спортивный зал	контроль физ. Подготовленности
14	20.09	практическое	2	ПП при угрозе террористического акта. ОФП и СФП, в/н пер. в парах, нападение – прием. Подвижные игры.	спортивный зал	контроль физ. практическое Подготовленности
15	22.09	практическое	2	ОФП и СФП, в/н пер. в парах, нападение – прием. Подвижные игры.	спортивный зал	контроль физ. подготовленности
16	23.09	практическое	2	подвижные игры с элементами волейбола, в/н пер. в тройках, подача – прием.	спортивный зал	правила игры
17	25.09	практическое	3	подвижные игры с элементами волейбола в/н пер. в тройках, подача – прием.	спортивный зал	правила игры
18	26.09	практическое	2	подвижные игры с элементами волейбола в/н пер. в тройках, подача – прием.	спортивный зал	правила игры
19	27.09	практическое	2	ОРУ, Закрепление перемещения при нападении и блокировании, Подача - прием	спортивный зал	контроль технической подготовленности
20	29.09	практическое	2	ОРУ, Закрепление перемещения при нападении и блокировании, Подача - прием	спортивный зал	контроль технической подготовленности
21	30.09	практическое	2	ОРУ, Закрепление перемещения при нападении и блокировании, Подача - прием	спортивный зал	контроль технической подготовленности
22	02.10	практическое	3	ОРУ, Закрепление перемещения при нападении и блокировании, Подача - прием	спортивный зал	контроль технической подготовленности
23	03.10	теоретическое	2	Закрепление навыков публичного выступления	Актовый зал	контроль технической подготовленности
24	04.10	практическое	2	ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
25	06.10	практическое	2	ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим.	спортивный зал	контроль технической подготовленности

26	07.10	практическое	1	ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
		Теория	1	<b>Занятие 1. Антидопинговые правила. История и современность</b>		
27	09.10	практическое	1	ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
		Теория	1	<b>Занятие 2. Запрещенные субстанции. Допинг: не только «химия»</b>		
28	10.10	практическое	1	ОРУ. Перем, падения. Нап. удар – блок. тактика защиты. Инд.действия с мячом	спортивный зал	контроль технической подготовленности
		Теория	1	<b>Занятие 3. Допинг как глобальная проблема современного спорта</b>		
29	11.10	практическое	1	ОРУ. Перем, падения. Нап. удар – блок. тактика защиты с двойным блокированием.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
		Теория	1	<b>Занятие 4. Медицинские аспекты допинга</b>		
30	13.10	практическое	1	ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
			1	<b>Занятие 5. Социальные и психологические аспекты допинга</b>		
31	16.10	практическое	1	ОРУ. Перем, падения. Инд.действия с мячом	спортивный зал	контроль технической подготовленности
			1	<b>Занятие 6. Зависимое поведение – сущность и механизмы развития. Допинг и явление зависимости</b>		
32	17.10	практическое	1	СФП. Совершенствование в/н передачи в парах, закрепление подачи. Инд.действия с мячом	спортивный зал	контроль технической подготовленности
			1	<b>Занятие 7. Причины борьбы с допингом.</b>		
33	18.10	практическое	1	СФП. Совершенствование в/н передачи в парах, закрепление подачи. Инд.действия с мячом	спортивный зал	контроль технической подготовленности
			1	<b>Занятие 8. Допинг-контроль. Допинг как проблема современного общества.</b>		
34	20.10	практическое	2	СФП. Совершенствование в/н передачи в парах, прием мяча после подачи партнера.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
35	21.10	практическое	2	ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
36	23.10	практическое	3	ТБ «Электробезопасность». Инд.действия с мячом. в/н передачи	спортивный зал	контроль

				в тройках. Круговая тренировка	зал	технической подготовленности
37	24.10	практическое	2	ОФП, в/н пер. в тройках, отработка обманного нап. удара, Подвижные игры, в/н передача в 3х	спортивный зал	контроль технической подготовленности
38	25.10	практическое	2	ОРУ, ОФП, закрепление в/н передачи с перемещениями, имитация в/пр. подачи	спортивный зал	контроль технической подготовленности
39	27.10	практическое	2	Верхняя и нижняя передача мяча, верхняя прямая подача	спортивный зал	контроль технической подготовленности
40	28.10	практическое	2	ОРУ, ОФП, закрепление в/н передачи с перемещениями, имитация в/пр. подачи	спортивный зал	контроль технической подготовленности
41	30.10	практическое	3	ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача, круговая тренировка.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
42	31.10	практическое	2	ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
43	01.11	практическое	2	ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Подвижные игры, в/н передача в 3х	спортивный зал	контроль технической подготовленности
44	03.11	практическое	2	ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
45	06.11	практическое	2	ОРУ. Перем, падения. Нап. удар – блок. Подвижные игры, в/н передача в 3х.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
46	07.11	практическое	3	ОРУ. Перем, падения. Нап. удар – блок. тактика защиты	спортивный зал	контроль технической подготовленности
47	08.11	практическое	2	ОРУ. Перем, падения. Нап. удар – блок. тактика защиты	спортивный зал	контроль технической подготовленности
48	10.11	практическое	2	ОРУ. Перем, падения. Нап. удар – блок. тактика защиты.	спортивный зал	контроль технической

						подготовленности
49	11.11	практическое	2	ОРУ. Переб, падения. Нап. удар – блок. тактика защиты. Игра волейбол по упрощенным правилам	спортивный зал	контроль технической подготовленности
50	13.11	теоретическое	3	гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, ОФП, В/н пер. через сетку в колонну.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
51	14.11	теоретическое	2	Правила спортивных игр и судейство, предупреждение травматизма. ОФП, В/н пер. через сетку в колонну.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
52	15.11	практическое	2	СФП. Совершенствование в/н передачи в парах, Игра волейбол по упрощенным правилам	спортивный зал	контроль технической подготовленности
53	17.11	практическое	2	СФП. Совершенствование в/н передачи в парах, закрепление подачи, Инд.действия с мячом	спортивный зал	контроль технической подготовленности
54	18.11	практическое	2	СФП. Совершенствование в/н передачи в парах, закрепление подачи – «Планер»	спортивный зал	контроль технической подготовленности
55	20.11	практическое	3	СФП. Совершенствование в/н передачи в парах, закрепление подачи, Инд.действия с мячом	спортивный зал	контроль технической подготовленности
56	21.11	практическое	2	ПП при пожаре.СФП. Двусторонняя игра по основным правилам.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
57	22.11	практическое	2	СФП. Нападающий удар из 4,3,2 зоны. Тактика защиты, работа в тройках	спортивный зал	контроль технической подготовленности
58	24.11	практическое	2	СФП. Нападающий удар из 4,3,2 зоны. Тактика защиты, работа в тройках	спортивный зал	контроль технической подготовленности
59	25.11	практическое	2	СФП. Нападающий удар из 2,3,4 зоны. Игра волейбол по упрощенным правилам	спортивный зал	контроль технической подготовленности
60	27.11	практическое	3	СФП. Двусторонняя игра по основным правилам.	спортивный зал	контроль технической подготовленности



61	28.11	практическое	2	ОРУ. Нападающий удар со 2 линии, силовая подача по зонам. Подвижные игры, в/н передача в 3х	спортивный зал	контроль технической подготовленности
62	29.11	практическое	2	ОРУ. Нападающий удар со 2 линии, силовая подача по зонам. Подвижные игры, в/н передача в 3х	спортивный зал	контроль технической подготовленности
63	01.12	практическое	2	ОРУ. Нападающий удар со 2 линии, силовая подача по зонам. Подвижные игры, в/н передача в 3х	спортивный зал	контроль технической подготовленности
64	02.12	практическое	2	СФП. Двусторонняя игра по основным правилам.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
65	04.12	практическое	3	ОФП. В/н пер. в парах, нап. удар в 4,3,2 зонах. Закрепление перемещений, изучение подачи снизу, эстафеты	спортивный зал	контроль технической подготовленности
66	05.12	практическое	2	ОФП. В/н пер. в парах, нап. удар в 4,3,2 зонах. Закрепление перемещений, изучение подачи снизу, эстафеты	спортивный зал	контроль технической подготовленности
67	06.12	практическое	2	ОФП. В/н пер. в парах, нап. удар в 4,3,2 зонах. Закрепление перемещений, изучение подачи снизу, эстафеты	спортивный зал	контроль технической подготовленности
68	08.12	практическое	2	ОФП. В/н пер. в парах, нап. удар в 4,3,2 зонах, круговая тренировка.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
69	09.12	практическое	2	ОФП. В/н пер. в парах, нап. удар в 4,3,2 зонах, Инд.действия с мячом	спортивный зал	контроль технической подготовленности
70	11.12	практическое	3	Беседа по ПДД для пешеходов.СФП. Двусторонняя игра по основным правилам.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
71	12.12	теоретическое	2	Основы Техники безопасности в спортзале на занятиях по волейболу	кабинет	опрос
72	13.12	практическое	2	ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
73	15.12	практическое	2	ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим.	спортивный зал	контроль технической

						подготовленности
74	16.12	практическое	2	ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
75	18.12	практическое	3	ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
76	19.12	практическое	2	Двусторонняя игра по основным правилам.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
77	20.12	практическое	2	СФП, тактика игры, перемещения в защите при двойном блокировании, «Планер»	спортивный зал	контроль технической подготовленности
78	22.12	практическое	2	СФП, тактика игры, перемещения в защите при двойном блокировании, «Планер»	спортивный зал	контроль технической подготовленности
79	23.12	практическое	2	СФП, тактика игры, перемещения в защите при двойном блокировании, «Планер»	спортивный зал	контроль технической подготовленности
80	25.12	практическое	3	СФП, тактика игры, перемещения в защите при двойном блокировании, «Планер»	спортивный зал	контроль технической подготовленности
81	26.12	практическое	2	ОФП, техника и тактика игры, страховка своего нападающего в 4,2 зонах	спортивный зал	контроль технической подготовленности
82	27.12	практическое	2	ОФП, техника и тактика игры, страховка своего нападающего в 4,2 зонах	спортивный зал	контроль технической подготовленности
83	29.12	практическое	2	ОФП, техника и тактика игры, страховка своего нападающего в 4,2 зонах	спортивный зал	контроль технической подготовленности
84	30.12	практическое	3	ОФП, техника и тактика игры, страховка своего нападающего в 4,2 зонах	спортивный зал	контроль технической подготовленности
85	09.01	практическое	2	ОФП. В/н пер. в парах, нап. удар в 4,3,2 зонах – групповой блок, подача – «Планер»	спортивный зал	контроль технической подготовленности

86	10.01	практическое	2	ОФП. В/н пер. в парах, нап. удар в 4,3,2 зонах – групповой блок, подача – «Планер»	спортивный зал	контроль технической подготовленности
87	12.01	практическое	2	ОФП. В/н пер. в парах, нап. удар в 4,3,2 зонах – групповой блок, подача верхняя прямая.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
88	13.01	практическое	2	Двусторонняя игра по основным правилам.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
89	15.01	практическое	3	СФП. Нападающий удар из 4,3,2 зоны. Тактика защиты, работа в тройках	спортивный зал	контроль технической подготовленности
90	16.01	практическое	2	СФП. Нападающий удар из 4,3,2 зоны. Тактика защиты, работа в тройках	спортивный зал	контроль технической подготовленности
91	17.01	практическое	2	СФП. Нападающий удар из 2,3,4 зоны. Тактика защиты, работа в тройках	спортивный зал	контроль технической подготовленности
92	19.01	практическое	2	ПП при угрозе террористического акта. Двусторонняя игра по основным правилам.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
93	20.01	практическое	2	ОРУ. Перем, падения. Нап. удар – блок. тактика защиты с двойным блокированием.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
94	22.01	практическое	3	ОРУ. Перем, падения. Нап. удар – блок. Игра волейбол по упрощенным правилам	спортивный зал	контроль технической подготовленности
95	23.01	практическое	2	ОРУ. Перем, падения. Нап. удар – блок. ОФП, В/н пер. через сетку в колонну.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
96	24.01	практическое	2	Двусторонняя игра по основным правилам.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
97	26.01	практическое	2	ОФП и СФП. Тактика защиты с одним блокирующим. Игровая подготовка	спортивный зал	контроль технической подготовленности
98	27.01	практическое	2	ОФП и СФП, Тактика защиты с одним блокирующим , игровая	спортивный зал	контроль

				подготовка	зал	технической подготовленности
99	29.01	практическое	3	ОФП и СФП, Тактика защиты с одним блокирующим ,игровая подготовка	спортивный зал	контроль технической подготовленности
100	30.01	практическое	2	ОФП и СФП, двусторонняя игра по основным правилам	спортивный зал	контроль технической подготовленности
101	31.01	практическое	2	ОФП и СФП, двусторонняя игра по основным правилам, СБУ, 4*400м	стадион	контроль физической и технической подготовленности
102	02.02	практическое	2	ОФП и СФП, двусторонняя игра по основным правилам, СБУ, 5*200м	стадион	контроль физической и технической подготовленности
103	03.02	практическое	2	ПП при пожаре. ОФП и СФП, товарищеская игра между группами	Спортивный зал	контроль физической и технической подготовленности
104	05.02	практическое	3	ОФП и СФП, товарищеская игра между группами	Спортивный зал	контроль физической и технической подготовленности
105	06.02	практическое	2	Итоговая диагностика уровня физической подготовленности	Спортивный зал, стадион	контрольные нормативы
106	07.02	практическое	2	Итоговая диагностика уровня физической подготовленности	Спортивный зал, стадион	контрольные нормативы
107	09.02	практическое	2	ОФП и СФП, подведение итогов, двусторонняя игра	Спортивный зал	контроль физической и технической подготовленности
108	10.02	практическое	2	ОФП и СФП, подведение итогов , двусторонняя игра	Спортивный зал	контроль физической и технической подготовленности

109	12.02	практическое	3	ОФП, техника и тактика игры, страховка своего нападающего в 4,2 зонах	спортивный зал	контроль технической подготовленности
110	13.02	практическое	2	ОФП, техника и тактика игры, страховка своего нападающего в 4,2 зонах	спортивный зал	контроль технической

						подготовленности
111	14.02	практическое	2	ОФП, техника и тактика игры, страховка своего нападающего в 4,2 зонах	спортивный зал	контроль технической подготовленности
112	16.02	практическое	2	ОФП. В/н пер. в парах, нап. удар в 4,3,2 зонах – групповой блок, подача – «Планер»	спортивный зал	контроль технической подготовленности
113	17.02	практическое	2	ОФП. В/н пер. в парах, нап. удар в 4,3,2 зонах – групповой блок, подача – «Планер»	спортивный зал	контроль технической подготовленности
114	19.02	практическое	3	ОФП. В/н пер. в парах, нап. удар в 4,3,2 зонах – групповой блок, подача верхняя прямая.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
115	20.02	практическое	2	Двусторонняя игра по основным правилам.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
116	21.02	практическое	2	СФП. Нападающий удар из 4,3,2 зоны. Тактика защиты, работа в тройках	спортивный зал	контроль технической подготовленности
117	24.02	практическое	2	СФП. Нападающий удар из 4,3,2 зоны. Тактика защиты, работа в тройках	спортивный зал	контроль технической подготовленности
118	26.02	практическое	2	СФП. Нападающий удар из 2,3,4 зоны. Тактика защиты, работа в тройках	спортивный зал	контроль технической подготовленности
119	27.02	практическое	3	ПП при угрозе террористического акта. Двусторонняя игра по основным правилам.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
120	28.02	практическое	2	ОРУ. Перем, падения. Нап. удар – блок. тактика защиты с двойным блокированием.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
121	01.03	практическое	2	ОРУ. Перем, падения. Нап. удар – блок. Игра волейбол по упрощенным правилам	спортивный зал	контроль технической подготовленности

122	02.03	практическое	2	ОФП, техника и тактика игры, страховка своего нападающего в 4,2 зонах	спортивный зал	контроль технической
-----	-------	--------------	---	---	----------------	----------------------

						подготовленности
123	04.03	практическое	2	ОФП, техника и тактика игры, страховка своего нападающего в 4,2 зонах	спортивный зал	контроль технической подготовленности
124	05.03	практическое	3	ОФП, техника и тактика игры, страховка своего нападающего в 4,2 зонах	спортивный зал	контроль технической подготовленности
125	06.03	практическое	2	ОФП. В/н пер. в парах, нап. удар в 4,3,2 зонах – групповой блок, подача – «Планер»	спортивный зал	контроль технической подготовленности
126	11.03	практическое	2	ОФП. В/н пер. в парах, нап. удар в 4,3,2 зонах – групповой блок, подача – «Планер»	спортивный зал	контроль технической подготовленности
127	12.03	практическое	2	ОФП. В/н пер. в парах, нап. удар в 4,3,2 зонах – групповой блок, подача верхняя прямая.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
128	13.03	практическое	3	Двусторонняя игра по основным правилам.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
129	15.03	практическое	2	СФП. Нападающий удар из 4,3,2 зоны. Тактика защиты, работа в тройках	спортивный зал	контроль технической подготовленности
130	16.03	практическое	2	СФП. Нападающий удар из 4,3,2 зоны. Тактика защиты, работа в тройках	спортивный зал	контроль технической подготовленности
131	18.03	практическое	2	СФП. Нападающий удар из 2,3,4 зоны. Тактика защиты, работа в тройках	спортивный зал	контроль технической подготовленности
132	19.03	практическое	2	ПП при угрозе террористического акта. Двусторонняя игра по основным правилам.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
133	20.03	практическое	3	ОРУ. Переб, падения. Нап. удар – блок. тактика защиты с двойным блокированием.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
134	22.03	практическое	2	ОРУ. Переб, падения. Нап. удар – блок. Игра волейбол по упрощенным правилам	спортивный зал	контроль технической подготовленности

135	23.03	практическое	2	ОФП, техника и тактика игры, страховка своего нападающего в 4,2 зонах	спортивный зал	контроль технической подготовленности
136	25.03	практическое	2	ОФП, техника и тактика игры, страховка своего нападающего в 4,2 зонах	спортивный зал	контроль технической подготовленности
137	26.03	практическое	2	ОФП, техника и тактика игры, страховка своего нападающего в 4,2 зонах	спортивный зал	контроль технической подготовленности
138	27.03	практическое	3	ОФП. В/н пер. в парах, нап. удар в 4,3,2 зонах – групповой блок, подача – «Планер»	спортивный зал	контроль технической подготовленности
140	29.03	практическое	2	ОФП. В/н пер. в парах, нап. удар в 4,3,2 зонах – групповой блок, подача – «Планер»	спортивный зал	контроль технической подготовленности
141	30.03	практическое	2	ОФП. В/н пер. в парах, нап. удар в 4,3,2 зонах – групповой блок, подача верхняя прямая.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
142	01,04	практическое	2	Двусторонняя игра по основным правилам.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
143	02.04	практическое	2	СФП. Нападающий удар из 4,3,2 зоны. Тактика защиты, работа в тройках	спортивный зал	контроль технической подготовленности
144	03.04	практическое	3	СФП. Нападающий удар из 4,3,2 зоны. Тактика защиты, работа в тройках	спортивный зал	контроль технической подготовленности
145	05.04	практическое	2	СФП. Нападающий удар из 2,3,4 зоны. Тактика защиты, работа в тройках	спортивный зал	контроль технической подготовленности
146	06.04	практическое	2	ПП при угрозе террористического акта. Двусторонняя игра по основным правилам.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
147	08.04	практическое	2	ОРУ. Перем, падения. Нап. удар – блок. тактика защиты с двойным блокированием.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
148	09.04	практическое	2	ОРУ. Перем, падения. Нап. удар – блок. Игра волейбол по	спортивный зал	контроль

				упрощенным правилам	зал	технической подготовленности
149	10.04	практическое	3	ОФП, техника и тактика игры, страховка своего нападающего в 4,2 зонах	спортивный зал	контроль технической подготовленности
150	12.04	практическое	2	ОФП, техника и тактика игры, страховка своего нападающего в 4,2 зонах	спортивный зал	контроль технической подготовленности
151	13.04	практическое	2	ОФП, техника и тактика игры, страховка своего нападающего в 4,2 зонах	спортивный зал	контроль технической подготовленности
152	15.04	практическое	2	ОФП. В/н пер. в парах, нап. удар в 4,3,2 зонах – групповой блок, подача – «Планер»	спортивный зал	контроль технической подготовленности
153	16.04	практическое	2	ОФП. В/н пер. в парах, нап. удар в 4,3,2 зонах – групповой блок, подача – «Планер»	спортивный зал	контроль технической подготовленности
154	17.04	практическое	3	ОФП. В/н пер. в парах, нап. удар в 4,3,2 зонах – групповой блок, подача верхняя прямая.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
155	19.04	практическое	2	Двусторонняя игра по основным правилам.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
156	20.04	практическое	2	СФП. Нападающий удар из 4,3,2 зоны. Тактика защиты, работа в тройках	спортивный зал	контроль технической подготовленности
157	22.04	практическое	2	СФП. Нападающий удар из 4,3,2 зоны. Тактика защиты, работа в тройках	спортивный зал	контроль технической подготовленности
158	23.04	практическое	2	СФП. Нападающий удар из 2,3,4 зоны. Тактика защиты, работа в тройках	спортивный зал	контроль технической подготовленности
159	24.04	практическое	3	ПП при угрозе террористического акта. Двусторонняя игра по основным правилам.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
160	26.04	практическое	2	ОРУ. Перем, падения. Нап. удар – блок. тактика защиты с	спортивный	контроль



				двойным блокированием.	зал	технической подготовленности
161	27.04	практическое	2	ОРУ. Перем, падения. Нап. удар – блок. Игра волейбол по упрощенным правилам	спортивный зал	контроль технической подготовленности

162	29.04	практическое	2	ОФП, техника и тактика игры, страховка своего нападающего в 4,2 зонах	спортивный зал	контроль технической подготовленности
163	30.04	практическое	2	ОФП, техника и тактика игры, страховка своего нападающего в 4,2 зонах	спортивный зал	контроль технической подготовленности
164	06.05	практическое	3	ОФП, техника и тактика игры, страховка своего нападающего в 4,2 зонах	спортивный зал	контроль технической подготовленности
165	07.05	практическое	2	ОФП. В/н пер. в парах, нап. удар в 4,3,2 зонах – групповой блок, подача – «Планер»	спортивный зал	контроль технической подготовленности
166	08.05	практическое	2	ОФП. В/н пер. в парах, нап. удар в 4,3,2 зонах – групповой блок, подача – «Планер»	спортивный зал	контроль технической подготовленности
167	10.05	практическое	2	ОФП. В/н пер. в парах, нап. удар в 4,3,2 зонах – групповой блок, подача верхняя прямая.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
168	11.05	практическое	3	Двусторонняя игра по основным правилам.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
169	13.05	практическое	2	СФП. Нападающий удар из 4,3,2 зоны. Тактика защиты, работа в тройках	спортивный зал	контроль технической подготовленности
170	14.05	практическое	2	СФП. Нападающий удар из 4,3,2 зоны. Тактика защиты, работа в тройках	спортивный зал	контроль технической подготовленности
171	15.05	практическое	2	СФП. Нападающий удар из 2,3,4 зоны. Тактика защиты, работа в тройках	спортивный зал	контроль технической подготовленности

172	17.05	практическое	3	ПП при угрозе террористического акта. Двусторонняя игра по основным правилам.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
173	18.05	практическое	2	ОРУ. Перем, падения. Нап. удар – блок. тактика защиты с двойным блокированием.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
174	20.05	практическое	2	ОРУ. Перем, падения. Нап. удар – блок. Игра волейбол по упрощенным правилам	спортивный зал	контроль технической подготовленности

175	21.05	практическое	2	ОФП, техника и тактика игры, страховка своего нападающего в 4,2 зонах	спортивный зал	контроль технической подготовленности
176	22.05	практическое	2	ОФП, техника и тактика игры, страховка своего нападающего в 4,2 зонах	спортивный зал	контроль технической подготовленности
177	24.05	практическое	3	Итоговая диагностика уровня физической подготовленности	спортивный зал	контроль технической подготовленности
178	25.05	практическое	2	Итоговая диагностика уровня физической подготовленности	спортивный зал	контроль технической подготовленности
179	27.05	практическое	2	ОФП. В/н пер. в парах, нап. удар в 4,3,2 зонах – групповой блок, подача – «Планер»	спортивный зал	контроль технической подготовленности
180	28.05	практическое	2	ОФП и СФП, подведение итогов, двусторонняя игра	спортивный зал	контроль технической подготовленности

**Календарно-тематический план (216 часов) 2 год обучения**

№п/п	Месяц, число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Формы контроля
1	02.09	теоретическое	2	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности, история возникновения и развития волейбола в России	спортивный зал	опрос
2	06.09	теоретическое	2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	кабинет	опрос
3	08.09	практическое	2	подвижные игры с элементами волейбола (пионербол)	стадион	техника игры

4	09.09	практическое	2	Входная диагностика уровня физической подготовленности	стадион	контрольные нормативы
5	13.09	практическое	2	Входная диагностика уровня физической подготовленности	стадион	контрольные нормативы
6	15.09	практическое	2	ОФП и СФП, беговые и прыжковые упражнения	стадион	контроль физ. подготовленности
7	16.09	практическое	2	ОФП и СБУ, медленный бег, ускорения 20 м * 5 раз.	стадион	контроль физ. Подготовленности
8	20.09	практическое	2	ОФП и СБУ, медленный бег, ускорения 20 м * 5 раз.	стадион	контроль физ. Подготовленности
9	22.09	практическое	2	ОФП и СБУ, челночный бег, Подвижные игры, в/н передача в 3х	стадион	контроль физ. Подготовленности
10	23.09	практическое	2	ОФП и СБУ, челночный бег, Подвижные игры, в/н передача в 3х	стадион	контроль физ. Подготовленности
11	27.09	практическое	2	ОФП и СФП, перемещения по квадрату, имитация в/н пер, нап. удара, блокирования	стадион	контроль физ. Подготовленности
12	29.09	практическое	2	ОФП и СФП, перемещения по квадрату, имитация в/н пер, нап. удара, блокирования	стадион	контроль физ. Подготовленности
13	30.09	практическое	2	ОФП и СФП, в/н пер. в парах, нападение – прием. Подвижные игры.	спортивный зал	контроль физ. Подготовленности
14	04.10	практическое	2	ПП при угрозе террористического акта. ОФП и СФП, в/н пер. в парах, нападение – прием. Подвижные игры.	спортивный зал	контроль физ. практическое Подготовленности
15	06.10	практическое	2	ОФП и СФП, в/н пер. в парах, нападение – прием. Подвижные игры.	спортивный зал	контроль физ. подготовленности
16	07.10	практическое	2	подвижные игры с элементами волейбола, в/н пер. в тройках, подача – прием.	спортивный зал	правила игры
17	11.10	практическое	2	подвижные игры с элементами волейбола в/н пер. в тройках, подача – прием.	спортивный зал	правила игры
18	13.10	практическое	2	подвижные игры с элементами волейбола в/н пер. в тройках, подача – прием.	спортивный зал	правила игры
19	14.10	практическое	2	ОРУ, Закрепление перемещения при нападении и	спортивный	контроль

				блокировании, Подача - прием	зал	технической подготовленности
20	18.10	практическое	2	ОРУ, Закрепление перемещения при нападении и блокировании, Подача - прием	спортивный зал	контроль технической подготовленности
21	20.10	практическое	2	ОРУ, Закрепление перемещения при нападении и блокировании, Подача - прием	спортивный зал	контроль технической подготовленности
22	21.10	практическое	2	ОРУ, Закрепление перемещения при нападении и блокировании, Подача - прием	спортивный зал	контроль технической подготовленности
23	25.10	теоретическое	2	Закрепление навыков публичного выступления	Актовый зал	контроль технической подготовленности
24	27.10	практическое	2	ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
25	28.10	практическое	2	ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
26	01.11	практическое	1	ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
		Теория	1	<b>Занятие 1. Антидопинговые правила. История и современность</b>		
27	03.11	практическое	1	ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
		Теория	1	<b>Занятие 2. Запрещенные субстанции. Допинг: не только «химия»</b>		
28	08.11	практическое	1	ОРУ. Перем, падения. Нап. удар – блок. тактика защиты. Инд.действия с мячом	спортивный зал	контроль технической подготовленности
		Теория	1	<b>Занятие 3. Допинг как глобальная проблема современного</b>		

				<b>спорта</b>		
29	10.11	практическое	1	ОРУ. Перем, падения. Нап. удар – блок. тактика защиты с двойным блокированием.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
		Теория	1	<b>Занятие 4. Медицинские аспекты допинга</b>		
30	11.11	практическое	1	ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
			1	<b>Занятие 4. Медицинские аспекты допинга</b>		
31	15.11	практическое	1	ОРУ. Перем, падения. Инд.действия с мячом	спортивный зал	контроль технической подготовленности
			1	<b>Занятие 6. Зависимое поведение – сущность и механизмы развития. Допинг и явление зависимости</b>		
32	17.11	практическое	1	СФП. Совершенствование в/н передачи в парах, закрепление подачи. Инд.действия с мячом	спортивный зал	контроль технической подготовленности
			1	<b>Занятие 7. Причины борьбы с допингом</b>		
33	18.11	практическое	1	СФП. Совершенствование в/н передачи в парах, закрепление подачи. Инд.действия с мячом	спортивный зал	контроль технической подготовленности
			1	<b>Занятие 8. Допинг-контроль. Допинг как проблема современного общества</b>		
34	22.11	практическое	2	СФП. Совершенствование в/н передачи в парах, прием мяча после подачи партнера.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
35	24.11	практическое	2	ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
36	25.11	практическое	2	ТБ «Электробезопасность». Инд.действия с мячом. в/н передачи в тройках. Круговая тренировка	спортивный зал	контроль технической подготовленности
37	29.11	практическое	2	ОФП, в/н пер. в тройках, отработка обманного нап. удара, Подвижные игры, в/н передача в 3х	спортивный зал	контроль технической подготовленности
38	01.12	практическое	2	ОРУ, ОФП, закрепление в/н передачи с перемещениями, имитация в/пр. подачи	спортивный зал	контроль технической подготовленности

39	02.12	практическое	2	Верхняя и нижняя передача мяча, верхняя прямая подача	спортивный зал	контроль технической подготовленности
40	06.12	практическое	2	ОРУ, ОФП, закрепление в/н передачи с перемещениями, имитация в/пр. подачи	спортивный зал	контроль технической подготовленности
41	08.12	практическое	2	ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача, круговая тренировка.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
42	09.12	практическое	2	ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
43	13.12	практическое	2	ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Подвижные игры, в/н передача в 3х	спортивный зал	контроль технической подготовленности
44	15.12	практическое	2	ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
45	16.12	практическое	2	ОРУ. Перем, падения. Нап. удар – блок. Подвижные игры, в/н передача в 3х.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
46	20.12	практическое	2	ОРУ. Перем, падения. Нап. удар – блок. тактика защиты	спортивный зал	контроль технической подготовленности
47	22.12	практическое	2	ОРУ. Перем, падения. Нап. удар – блок. тактика защиты	спортивный зал	контроль технической подготовленности
48	23.12	практическое	2	ОРУ. Перем, падения. Нап. удар – блок. тактика защиты.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
49	27.12	практическое	2	ОРУ. Перем, падения. Нап. удар – блок. тактика защиты. Игра волейбол по упрощенным правилам	спортивный зал	контроль технической

						подготовленности
50	29.12	теоретическое	2	гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, ОФП, В/н пер. через сетку в колонну.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
51	30.12	теоретическое	2	Правила спортивных игр и судейство, предупреждение травматизма. ОФП, В/н пер. через сетку в колонну.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
52	10.01	практическое	2	СФП. Совершенствование в/н передачи в парах, Игра волейбол по упрощенным правилам	спортивный зал	контроль технической подготовленности
53	12.01	практическое	2	СФП. Совершенствование в/н передачи в парах, закрепление подачи, Инд.действия с мячом	спортивный зал	контроль технической подготовленности
54	13.01	практическое	2	СФП. Совершенствование в/н передачи в парах, закрепление подачи – «Планер»	спортивный зал	контроль технической подготовленности
55	17.01	практическое	2	СФП. Совершенствование в/н передачи в парах, закрепление подачи, Инд.действия с мячом	спортивный зал	контроль технической подготовленности
56	19.01	практическое	2	ПП при пожаре.СФП. Двусторонняя игра по основным правилам.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
57	20.01	практическое	2	СФП. Нападающий удар из 4,3,2 зоны. Тактика защиты, работа в тройках	спортивный зал	контроль технической подготовленности
58	24.01	практическое	2	СФП. Нападающий удар из 4,3,2 зоны. Тактика защиты, работа в тройках	спортивный зал	контроль технической подготовленности
59	26.01	практическое	2	СФП. Нападающий удар из 2,3,4 зоны. Игра волейбол по упрощенным правилам	спортивный зал	контроль технической подготовленности
60	27.01	практическое	2	СФП. Двусторонняя игра по основным правилам.	спортивный зал	контроль

					зал	технической подготовленности
61	31.01	практическое	2	ОРУ. Нападающий удар со 2 линии, силовая подача по зонам. Подвижные игры, в/н передача в 3х	спортивный зал	контроль технической подготовленности
62	02.02	практическое	2	ОРУ. Нападающий удар со 2 линии, силовая подача по зонам. Подвижные игры, в/н передача в 3х	спортивный зал	контроль технической подготовленности
63	03.02	практическое	2	ОРУ. Нападающий удар со 2 линии, силовая подача по зонам. Подвижные игры, в/н передача в 3х	спортивный зал	контроль технической подготовленности
64	07.02	практическое	2	СФП. Двусторонняя игра по основным правилам.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
65	09.02	практическое	2	ОФП. В/н пер. в парах, нап. удар в 4,3,2 зонах. Закрепление перемещений, изучение подачи снизу, эстафеты	спортивный зал	контроль технической подготовленности
66	10.02	практическое	2	ОФП. В/н пер. в парах, нап. удар в 4,3,2 зонах. Закрепление перемещений, изучение подачи снизу, эстафеты	спортивный зал	контроль технической подготовленности
67	14.02	практическое	2	6	спортивный зал	контроль технической подготовленности
68	16.02	практическое	2	ОФП. В/н пер. в парах, нап. удар в 4,3,2 зонах, круговая тренировка.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
69	17.02	практическое	2	ОФП. В/н пер. в парах, нап. удар в 4,3,2 зонах, Инд.действия с мячом	спортивный зал	контроль технической подготовленности
70	21.02	практическое	2	Беседа по ПДД для пешеходов.СФП. Двусторонняя игра по основным правилам.	спортивный зал	контроль технической подготовленности



71	24.02	теоретическое	2	Основы Техники безопасности в спортзале на занятиях по волейболу	кабинет	опрос
72	01.03	практическое	2	ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
73	02.03	практическое	2	ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
74	06.03	практическое	2	ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
75	09.03	практическое	2	ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
76	13.03	практическое	2	Двусторонняя игра по основным правилам.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
77	15.03	практическое	2	СФП, тактика игры, перемещения в защите при двойном блокировании, «Планер»	спортивный зал	контроль технической подготовленности
78	16.03	практическое	2	СФП, тактика игры, перемещения в защите при двойном блокировании, «Планер»	спортивный зал	контроль технической подготовленности
79	20.03	практическое	2	СФП, тактика игры, перемещения в защите при двойном блокировании, «Планер»	спортивный зал	контроль технической подготовленности
80	22.03	практическое	2	СФП, тактика игры, перемещения в защите при двойном блокировании, «Планер»	спортивный зал	контроль технической подготовленности
81	23.03	практическое	2	ОФП, техника и тактика игры, страховка своего нападающего в 4,2 зонах	спортивный зал	контроль технической подготовленности

82	27.03	практическое	2	ОФП, техника и тактика игры, страховка своего нападающего в 4,2 зонах	спортивный зал	контроль технической подготовленности
83	29.03	практическое	2	ОФП, техника и тактика игры, страховка своего нападающего в 4,2 зонах	спортивный зал	контроль технической подготовленности
84	30.03	практическое	2	ОФП, техника и тактика игры, страховка своего нападающего в 4,2 зонах	спортивный зал	контроль технической подготовленности
85	03.04	практическое	2	ОФП. В/н пер. в парах, нап. удар в 4,3,2 зонах – групповой блок, подача – «Планер»	спортивный зал	контроль технической подготовленности
86	05.04	практическое	2	ОФП. В/н пер. в парах, нап. удар в 4,3,2 зонах – групповой блок, подача – «Планер»	спортивный зал	контроль технической подготовленности
87	06.04	практическое	2	ОФП. В/н пер. в парах, нап. удар в 4,3,2 зонах – групповой блок, подача верхняя прямая.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
88	10.04	практическое	2	Двусторонняя игра по основным правилам.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
89	12.04	практическое	2	СФП. Нападающий удар из 4,3,2 зоны. Тактика защиты, работа в тройках	спортивный зал	контроль технической подготовленности
90	13.04	практическое	2	СФП. Нападающий удар из 4,3,2 зоны. Тактика защиты, работа в тройках	спортивный зал	контроль технической подготовленности
91	17.04	практическое	2	СФП. Нападающий удар из 2,3,4 зоны. Тактика защиты, работа в тройках	спортивный зал	контроль технической подготовленности
92	19.04	практическое	2	ПП при угрозе террористического акта. Двусторонняя игра по основным правилам.	спортивный зал	контроль технической

						подготовленности
93	20.04	практическое	2	ОРУ. Перем, падения. Нап. удар – блок. тактика защиты с двойным блокированием.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
94	24.04	практическое	2	ОРУ. Перем, падения. Нап. удар – блок. Игра волейбол по упрощенным правилам	спортивный зал	контроль технической подготовленности
95	26.04	практическое	2	ОРУ. Перем, падения. Нап. удар – блок. ОФП, В/н пер. через сетку в колонну.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
96	27.04	практическое	2	Двусторонняя игра по основным правилам.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
97	04.05	практическое	2	ОФП и СФП. Тактика защиты с одним блокирующим. Игровая подготовка	спортивный зал	контроль технической подготовленности
98	08.05	практическое	2	ОФП и СФП, Тактика защиты с одним блокирующим , игровая подготовка	спортивный зал	контроль технической подготовленности
99	10.05	практическое	2	ОФП и СФП, Тактика защиты с одним блокирующим , игровая подготовка	спортивный зал	контроль технической подготовленности
100	11.05	практическое	2	ОФП и СФП, двусторонняя игра по основным правилам	спортивный зал	контроль технической подготовленности
101	15.05	практическое	2	ОФП и СФП, двусторонняя игра по основным правилам, СБУ, 4*400м	стадион	контроль физической и технической подготовленности
102	17.05	практическое	2	ОФП и СФП, двусторонняя игра по основным правилам, СБУ, 5*200м	стадион	контроль физической и технической подготовленности
103	18.05	практическое	2	ПП при пожаре. ОФП и СФП, товарищеская игра между	Спортивный	контроль физической

				группами	зал	и технической подготовленности
104	22.05	практическое	2	ОФП и СФП, товарищеская игра между группами	Спортивный зал	контроль физической и технической подготовленности
105	24.05	практическое	2	Итоговая диагностика уровня физической подготовленности	Спортивный зал, стадион	контрольные нормативы
106	25.05	практическое	2	Итоговая диагностика уровня физической подготовленности	Спортивный зал, стадион	контрольные нормативы
107	29.05	практическое	2	ОФП и СФП, подведение итогов, двусторонняя игра	Спортивный зал	контроль физической и технической подготовленности
108	31.05	практическое	2	ОФП и СФП, подведение итогов , двусторонняя игра	Спортивный зал	контроль физической и технической подготовленности

### VIII. Этапы педагогического контроля (механизм оценки результатов)

Сроки	Задачи	Содержание	Форма	Критерии
Декабрь	Определить степень достижения предполагаемых результатов волейболе	Выполнение контрольно - переводных нормативов. Участие в товарищеских встречах и других соревнованиях.	Сдача контрольных нормативов, портфолио учащихся	Контрольно-переводные нормативы по ОФП (см.ниже)
Май	Определить степень достижения предполагаемых результатов в волейболе	Выполнение контрольно - переводных нормативов. Участие в товарищеских встречах и других соревнованиях.	Сдача контрольных нормативов, портфолио учащихся	Контрольно-переводные нормативы по ОФП (см.ниже)

### IX. Воспитательная работа

#### План работы с обучающимися

**Цель:** создание условий, способствующих развитию физических и личностных качеств учащихся.

Наименование мероприятия	Срок	Ответственный	Примечание
Правила поведения в секции Правила поведения в аварийных ситуациях, ГО и ЧС "Умей защитить себя и свой дом". Беседа «Терроризм» Памяти Беслана).	сентябрь	Учащиеся т/о Овчинников.Э.В	Безопасность ребёнка
Участие в месячнике по борьбе с туберкулезом	октябрь	Учащиеся т/о Овчинников.Э.В	
Соревнования «Открытый турнир по волейболу среди девочек 2010 г.р. и мл.» пгт.Афанасьево	октябрь	Учащиеся т/о Овчинников.Э.В	
Товарищеские встречи с девочками г. Верецагино	Октябрь Декабрь	Учащиеся т/о Овчинников.Э.В	
Товарищеские встречи с девочками с. Карагай	Январь, март	Учащиеся т/о Овчинников.Э.В	
Новогодний турнир по пионерболу среди мальчиков и девочек 2013 г.р. и младше	декабрь	Учащиеся т/о Овчинников.Э.В	

Открытое занятие по волейболу (старшие)	Март 2024	Учащиеся т/о Овчинников.Э.В	
Открытое занятие по волейболу (старшие)	Март 2024	Учащиеся т/о Овчинников.Э.В	
Соревнования по волейболу среди школ Сивинского МО	Апрель 2024	Учащиеся т/о Овчинников.Э.В	
День здоровья – мероприятие совместно с родителями	Апрель 2024	Учащиеся т/о Овчинников.Э.В родители	

### План работы с родителями

**Цель:** создание благоприятных условий для обеспечения взаимопонимания в развитии личности ребенка, раскрытия его индивидуальности и физического потенциала.

Наименование мероприятия	Срок	Ответственный	Примечание
Информирование родителей о работе объединения в социальных сетях, публикация фотоматериалов	В течение учебного года	Овчинников.Э.В.	Результаты участия детей и публикация работ в группе VK
Родительское собрание «Почему полезно заниматься волейболом»	Ноябрь 2023 г.	Овчинников.Э.В	Эффективность занятий в развитии детей
Индивидуальные беседы и консультации	В течение года	Овчинников.Э.В	Психолого-педагогическое просвещение родителей
Совместная тренировка детей и родителей	Май 2024	Учащиеся т/о, родители Овчинников.Э.В	Итоговое мероприятие

### Список литературы для педагога

1. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001 (Правила соревнований).
2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
3. Железняк Ю.Д., Скупский Л.Н. Волейбол в школе. Москва. «Просвещение».1989г.
4. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск: ОмГТУ, 1994.
5. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967
6. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняск», 1975г.
7. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.
8. Чехов О. Основы волейбола. Москва. «ФиС» 1979г.
9. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962
10. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нарасвета,1981
11. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. – М.- 1961.
12. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978
13. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988.

14. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 1972
15. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. материалы. – М., 1962.
16. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1968
17. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001.

#### Литература для детей

1. Клещёв Ю.Н., Фурманов Н.Г. Юный волейболист. Москва. «ФиС» 1979 г.
2. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учебное пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1965г.

### Формы проведения промежуточной и итоговой аттестации

#### Контрольно-переводные нормативы по ОФП

##### 1 класс

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	Мальчики оценка "3"
Челночный бег 3*10м	секунд	10,2	11,3	11,7
Бег 30 метров	секунд	6,6	7,4	7,6
Бег 1000 метров	мин:сек	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
Прыжок в длину с места	см	130	110	90
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	кол-во раз	10	5	3

##### 2 класс

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	Мальчики оценка "3"
Челночный бег 3*10м	секунд	9,7	10,7	11,2
Бег 30 метров	секунд	5,6	7,2	7,4
Бег 1000 метров	мин:сек	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
Прыжок в длину с места	см	140	120	105
Подтягивание на перекладине	кол-во раз	-	-	-
Приседания за 1 минуту	кол-во раз	38	36	34
Прыжки на скакалке, за 1 минуту	кол-во раз	80	70	60

## 3 класс

Контрольное упражнение	единица измерения	Мальчики оценка "5"	Мальчики оценка "4"	Мальчики оценка "3"
Челночный бег 3*10м	секунд	9,3	10,3	10,8
Бег 30 метров	секунд	5,3	6,7	7,0
Бег 1000 метров	мин:сек	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
Прыжок в длину с места	см	150	130	115
Подтягивание на перекладине	кол-во раз	-	-	-
Отжимания от пола	кол-во раз	10	6	3
Приседания за 1 минуту	кол-во раз	40	38	36
Пистолеты, с опорой на одну руку (на правой и левой ноге)	кол-во раз	5	3	1
Прыжки на скакалке, за 1 минуту	кол-во раз	90	80	70

## 4 класс

Контрольное упражнение	единица измерения	Мальчики оценка "5"	Мальчики оценка "4"	Мальчики оценка "3"
Челночный бег 3*10м	секунд	9,1	10,0	10,4
Бег 30 метров	секунд	5,2	6,6	6,8
Бег 1000 метров	мин:сек	6:10	6:30	6:50
Прыжок в длину с места	см	155	135	125
Прыжок в высоту способом перешагивания	см	80	75	70
Подтягивание на перекладине	кол-во раз	-	-	-
Отжимания от пола	кол-во раз	11	7	3
Приседания за 1 минуту	кол-во раз	42	40	38
Пистолеты, с опорой на одну руку (на правой и левой ноге)	кол-во раз	6	4	2
Прыжки на скакалке, за 1 минуту	кол-во раз	100	90	80



**Контрольно-переводные нормативы состоят из 8 упражнений, в которые  
входят:**

**4 упражнения общей физической подготовки.**

**Содержание и методика проведения контрольных тестов.**

**Физическая подготовка.**

1. *Бег 30м.* Испытание проводится по общепринятой методике. Старт высокий («стойка волейболиста»).

2. *Бег 30м: 5х6м.* На расстоянии 6м чертятся две линии – стартовая и контрольная, По зрительному сигналу обучающийся бежит, преодолевая расстояние 6м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

3. *Бег 92м в пределах границ волейбольной площадки.* На волейбольной площадке расположить 7 набивных (1кг) мячей, мяч №7 на расстоянии 1м от лицевой линии. Обучающийся располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно(№1,2,3,4,5,6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№7). Время фиксируется секундомером.

4. *Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.* Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50см. Число попыток – три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места – со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.

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

6. *Метание набивного мяча массой 1кг из-за головы двумя руками.* Метание мяча с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

7. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.* Из положения упор лежа, руки перед собой параллельно, сгибание в локтевом суставе до положения  $90^{\circ}$ , и разгибание в локтевом суставе до полного выпрямления. Учитывается количество раз.

8. *Поднимание ног в висе.* Из положения в висе на перекладине хватом двух рук сверху руки в локтевом суставе выпрямлены полностью, ноги согнуты в коленях (или прямые «угол»). Время удержания фиксируется секундомером.

9. *Наклон вперед.* Сед на полу ноги выпрямлены, пятки вместе упор в линейку – доску, выполняется наклон вперед, кистями рук касаясь линейки удерживаем кисти 3 с. Фиксируется касание наибольшего деления на линейки в см. Даются три попытки, учитывается наилучший результат.

**4 упражнения специальной физической подготовки.**

**Контрольно-переводные испытания по технической подготовке  
(юноши 8-13 лет).**

№ п/п	Контрольные испытания	Год обучения		
		1 – год	2 - год	3 - год
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	3	4
2	Подача на точность: 10-12 лет – верхняя прямая; 13-15 лет – верхняя прямая по	3	3	4

	зонам			
4	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	3	3

### **Техническая подготовка.**

1. *Испытания на точность второй передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи – рейки, цветные ленты, обручи, наносят линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м высота ограничителей 3м, расстояние от сетки не более 1,5м. При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6м. Каждый обучающийся выполняет 5 попыток: учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

2. *Испытания в передачах сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование).* Учащийся располагается на расстоянии 3м от стены, на высоте 4м на стене делается контрольная линия – надо стремиться выдерживать расстояние от стены и высоту передач. Обучающийся подбрасывает мяч над собой и передачей посылает его в стену, выполняет передачу, стоя лицом к стене и т.д. Передачи, стоя лицом над собой и стоя спиной. Составляют одну серию. Учитывается максимальное количество серий. Устанавливается минимальное число серий для каждого года обучения.

3. *Испытания на точность подачи.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая(левая) половина площадки, зона 4-5(1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4(1-2) размером 6х2м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3м. Каждый обучающийся выполняет 5 попыток.

### **Тактическая подготовка.**

1. *Действия при нападающих ударах.* Нападающий удар или «скидка» (передача через сетку в прыжке) в зависимости от того, поставлен «блок» или нет. Блок имитируется специальными приспособлениями (типа «механический блок» и др.) «Блокировать» может партнер, стоя на подставке. «Блок» появляется во время отталкивания нападающего при прыжке. Учитываются количество правильно выполненных заданий и точность полета мяча.

2. *Командные действия в нападении.* В этих испытаниях выявляется умение учащихся взаимодействовать в составе команды. Содержание испытаний составляют действия: прием подачи, вторая передача игроком линии нападения или выходящим с задней линии к сетке и нападающий удар одним из обучающихся, другие выполняют имитацию удара, окрестные перемещения в зонах и др.(по заданию). Характер взаимодействий и условия испытаний представлены в оценочной таблице. Даются 6 попыток.

Обучающие сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП И СФП и набравшие в сумме 16 баллов или больше за 8 упражнений переводятся в следующий год обучения.

Обучающие набравшие в сумме меньше 16 баллов за 8 упражнений остаются повторно в группе того же года обучения.

Бег 30м, челночный бег 5х6, прыжок в длину, метание набивного мяча, верхняя передача, прием снизу, подача верхняя, подача нижняя.

Все упражнения оцениваются по бальной системе, норматив – 16 баллов.

Каждое упражнение оценивается: 1бал – ниже норматива.

2 бала – норматив.

3 бала – выше норматива.

## **Организационно-методические рекомендации по проведению занятий и воспитательной работы**

Занятия обеспечиваются систематическим врачебным и педагогическим контролем состояния здоровья обучающегося, ростом физической и специальной подготовленности, эффективностью учебно-тренировочного и воспитательного процесса.

В процессе занятий обучающиеся наряду с двигательными навыками приобретают теоретические знания, организационные и практические навыки. У обучающегося воспитывается трудолюбие, чувство товарищества, коллективизма, сознательное и добросовестное отношение к своим обязанностям, дисциплинированность и организованность, уважение к товарищам и к окружающим.

Особое внимание обращается на воспитание активной жизненной позиции, принципиальности и требовательности. Необходимыми условиями для успеха воспитательной работы являются: своевременное начало занятий, четкая организация, систематический контроль, требовательное отношение к пропуску занятий, нарушением дисциплины и выполнению правил поведения и внутреннего распорядка.

Важными воспитывающими факторами являются: личный пример тренера, история развитие физкультуры и спорта в России. Большие возможности в организации воспитательного процесса с обучающимися заключаются в установлении постоянных связей тренера с родителями, учителями, контроль успеваемости, организации досуга, психологического состояния.

### **Организационно-методические указания к проведению занятий**

Каждое отдельное тренировочное занятие строится на общепринятой структуре из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть: (разминка) 7-10% времени от решения задач. Организация занимающихся, подготовить занимающихся к выполнению основной задачи занятия с помощью упражнений, способствующих разогреванию всех групп мышц. ОРУ, специальные, индивидуальные упражнения.

Основная часть: до 90% учебно-тренировочного времени. Обеспечивает повышение всестороннего физического развития, обучение и совершенствование техники упражнений. Разучивание элементов техники и тактики игры (2-3 варианта), повторение пройденного. Тренировку техники владения мячом (многократное повторение); развитие силы; выносливости; индивидуальную технику.

Заключительная часть: постепенно снижается нагрузка, чтобы привести организм в состояние, близкое к норме. 3% - спортивные игры, отдых, расслабляющие упражнения, (ходьба, дыхательные упражнения), подведения итогов тренировки, задание на самостоятельную подготовку или на следующую тренировку.

Одним из основных условий успешной организации учебно-тренировочных занятий секции волейбола является наличие спортивного зала с простейшим подсобным оборудованием (стойки, переносные мишени, щиты). В весенне-летний период занятия следует проводить на открытом воздухе.

Занятия на открытом воздухе проводятся в тихую погоду или при слабом ветре (1,5-2м/с), при температуре не ниже 17С°.

**Занятия могут проводиться в форме:** беседы, тренировки. Теоретические сведения сообщаются обучающимся в процессе учебно-тренировочных занятий. Практические занятия проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике. Программа предусматривает сдачу обучающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

В процессе учебно-тренировочных занятий разучивается не только новый материал и закрепляется пройденный ранее, но большое внимание уделяется повышению общей

подготовки. Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности и выносливости.

*Контрольные занятия* (игры) проводятся в форме соревнований, на таких занятиях принимаются зачеты по технике и тактике волейбола, физической подготовленности, по элементарным навыкам судейства и правилам игры. Контрольные занятия позволяют оценить качество проведенной работы. Вместе с тем, контрольные игры в волейбол проводят с целью подготовки команды к предстоящим соревнованиям и проверки готовности каждого игрока. Игры проводятся с соперниками из своего круга или с более сильными командами. В контрольных играх делается упор на использование ранее изученных групповых и командных действий в зависимости от тактического построения соперника. К соревнованиям любого масштаба допускаются обучающиеся с подготовкой не менее года и сдавшие контрольные нормативы и зачеты.

Для успешного овладения программным материалом занятия сочетаются с самостоятельной работой, которая предлагается воспитанникам в виде заданий, разработанных тренером-преподавателем совместно с обучающимися.

### **Планирование занятий**

Учебный материал занятия планируется в такой последовательности: сначала выполняются и совершенствуются упражнения, направленные на овладения техникой упражнений, затем на развитие спортивных качеств, и, наконец, на выносливость.

Всесторонняя физическая подготовка базируется на постепенности обучения, повторности. Большую роль играет воспитание морально-волевых качеств, которые формируются в процессе обучения, тренировки, спортивных соревнований.

Для повышения эффективности занятий используется прием эмоциональной насыщенности учебно-тренировочного занятия. Строгий порядок и дисциплина не только уплотняют, но и предупреждают несчастные случаи и травмы. Интересно организованное учебно-тренировочное занятие, соревнование стимулирует активность обучающихся.

Каждое из занятий имеет свою цель, содержание, особенности в методике проведения и решает определенные задачи.

В соответствии с основной направленностью обучения определяются задачи, осуществляется подбор средств, методов, тренировочных и соревновательных режимов, построение тренировки в течение года и т.д.

### **Условия реализации программы**

Для успешной реализации данной программы имеются:

- спортивный зал для тренировок, светлый и хорошо проветриваемый;
- площадка для проведения занятий по лёгкой атлетике;
- раздевалка;
- лыжная база для хранения лыж, инструмент для ремонта лыж и палок;
- лыжи спортивные с креплениями и с палками – на весь состав обучающихся;
- лыжные ботинки на весь состав обучающихся; 15
- смазочный (лыжная мазь, парафин) и расходный материал - 10 комплектов на сезон;
- эспандер резиновый - 15 шт;
- мячи набивные разного веса (1,2,3,5кг.) – по 8 шт.;
- мячи баскетбольные - 6 шт.;
- мячи футбольные – 5 шт.;
- скакалки - 15 шт.;
- секундомер – 1 шт.;
- аптечка – 1 шт.