

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

«ВОЛЕЙБОЛ»

Название программы	Волейбол
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Гатауллин Рустам Разябович, Кириллова Марина Юрьевна
Год разработки	2020 год
Цель	– совершенствование знаний, умений и навыков, приобретённых в процессе освоения дополнительной общеобразовательной программы по волейболу.
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> - дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей; - углубленное представление об избранном виде спорта; - формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья; - подготовка учащихся к участию в городских соревнованиях; - приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время.
Ожидаемые результаты освоения программы	<ul style="list-style-type: none"> – знания о здоровом образе жизни. – приобретение навыков, основных приемов игры в волейбол. – ученики сдают текущие контрольные нормативы. – Критерии результативности реализации программы: овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирования основ игры в волейбол; стабильное посещение занятий, участие в соревнованиях, усвоение социальных норм поведения.
Срок реализации программы	2 года

Количество часов в неделю/ год	3 часа / 114 часов – 1 группа 2 часа / 76 часа – 2 группа
Возраст обучающихся	15-18 лет
Формы занятий	Теоретические \ Практические
Методическое обеспечение	<p>1. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки/ А.В. Беляев, Л.В. Булыкина - Москва, Дивизион, 2011 г. -176с.</p> <p>2. Беляев, А.В. Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Волейбол:/ А.В. Беляев, М.В. Савин. - М.: "Физкультура, образование, наука", 2000. -368с.</p> <p>3. Галаев, Ю.С. .Волейбол. Спортивные термины на 5 языках/ Ю.С. Галаев. - М.: Русский язык - Москва, 2009. - 133с.</p> <p>4. Джесси Рассел. Волейбол на летних Олимпийских играх 2000 (квалификация)/ Джесси Рассел. - Москва, Книга по требованию, 2012 г. - 68с.</p> <p>5. Клещев, Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям/Ю.Н.Клещев. - Москва, 2009. - 208с.</p> <p>6. Клещев, Ю.Н. Волейбол./Ю.Н. Клещев - Санкт -Петербург, Книга по требованию, 2012г. - 92с.</p> <p>7. Колодницкий, Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол/Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - Просвещение - Москва., 2012. - 649с.</p> <p>8. Кунянский, В.А. Волейбол. О судьбах и судействе/ В.А. Кунянский. - СпортАкадемПресс -Москва, 2013. - 184 с.</p> <p>9. Стибиц, Ф.А. Волейбол/ Ф.А. Стибиц. -Санкт - Петербург, Книга по требованию. 2012г. - 224с.</p>

<p>Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения ИКТ и др.)</p>	<p>Основное оборудование и инвентарь: Маты поролоновые. Мяч баскетбольный. Мяч футбольный. Мяч волейбольный. Мяч набивной. Гимнастические палки. Фишки. Скалаки. Вышка судейская универсальная. .Обруч алюминиевый детский. .Сетка для хранения и переноски мячей. .Аптека. .Стойка волейбольная .Разметочная фишкa.</p>
--	--

**Пояснительная записка
о реализации учебно-тематического плана
на 2020/2021 учебный год**

Направленность дополнительной общеобразовательной программы - Физкультурно-спортивная.

Цель: Развитие знаний, умений и навыков, удовлетворение потребности в двигательной активности, самореализации детей и подростков в процессе освоения дополнительной образовательной программы по волейболу.

Задачи (для первого года обучения):

Обучающие:

1. Обучить необходимым двигательным навыкам для игры в волейбол;
2. Обучить технике выполнения элементов волейбола;
2. Научить сформировывать знания о личной гигиене, режиме дня, влияния физических упражнений на состояние здоровья.
3. формирование правильной осанки;

Развивающие:

- 1.Способствовать всестороннему развитию личности;
- 2.Содействовать совершенствованию развития координационных и кондиционных способностей.

Воспитательные:

- 1.Воспитывать чувство коллективизма, внимательного отношения друг к другу.
- 2.Воспитывать навыки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время.

Информационная справка об особенностях реализации УТП в 2020/2021 учебном году:

Общий срок реализации исходной программы (количество лет)	2 года
Год обучения (первый, второй и т.д.)	первый
Возраст обучающихся	15-16
Количество обучающихся в группе в текущем учебном году	15
Количество часов в неделю	2
Общее количество часов в год	76

Ожидаемые результаты на текущий учебный год:

Знать:

- технику основных приемов игры в волейбол;
- комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Уметь:

- выполнять комбинации из пройденных элементов.
- сдача текущих контрольных нормативов.

**Учебно-тематический план
на 2020/2021 учебный год**

№	Раздел, тема	Количество часов		
		Теоретическая часть	Практическая часть	Всего часов
1.	Инструктаж по технике безопасности для обучающихся	4		4
2.	Общая физическая подготовка.		18	
3.	Специальная физическая подготовка.		18	
4.	Техническая подготовка.		32	66
5.	Контрольные испытания и зачеты.		2	
6.	Соревнования.		2	4
ИТОГО: часов		4	72	76

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1.09.2020	31.05.21	38	76	Пн. 16.00-16.40 Ср. 16.00-16.40 Пт. 16.00-16.40

Пояснительная записка о реализации учебно-тематического плана на 2020/2021 учебный год

Направленность дополнительной общеобразовательной программы - Физкультурно-спортивная.

Цель: совершенствование знаний, умений и навыков, приобретённых в процессе освоения дополнительной образовательной программы по волейболу.

Задачи (для второго года обучения):

Обучающие:

- 1.Обучить необходимым двигательным навыкам для игры в волейбол;
- 2.Научить сформировывать знания о личной гигиене, режиме дня, влияния физических упражнений на состояние здоровья.
3. Совершенствовать различные виды передвижения по площадке, разнообразные подачи мяча через сетку, различные виды приема, а также передач.
4. Обучить основам тактических взаимодействий игроков, как в защите, так и в нападении.

Развивающие:

- 1.Способствовать всестороннему развитию личности;

2. Развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости.
3. Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях.

Воспитательные:

1. Воспитывать чувство коллективизма, внимательного отношения друг к другу.
2. Воспитывать навыки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время.
3. Воспитать силу воли, стремление к победе.
4. Развивать интерес к игровым видам спорта.

Информационная справка об особенностях реализации УТП в 2020/2021 учебном году:

Общий срок реализации исходной программы (количество лет)	2 года
Год обучения (первый, второй и т.д.)	Второй
Возраст обучающихся	17-18
Количество обучающихся в группе в текущем учебном году	15
Количество часов в неделю	3
Общее количество часов в год	114

Ожидаемые результаты на текущий учебный год:

К концу 2 года обучения учащиеся **должны знать**:

- технику основных приемов игры в волейбол;
- комплексы упражнений на развитие физических качеств.
- Состояние и развитие волейбола в России;

Уметь:

- выполнять программные требования по видам подготовки;

- выполнять комбинации из пройденных элементов.
- сдача текущих контрольных нормативов.

**Учебно-тематический план
на 2020/2021 учебный год**

№	Раздел, тема	Количество часов		
		Теоретическая часть	Практическая часть	Всего часов
1.	Инструктаж по технике безопасности для обучающихся	4		4
2.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.		20	102
3.	Техническая подготовка.		24	
4.			58	
5.	Контрольные испытания и зачеты. Соревнования.		2	8
6.			6	
ИТОГО: часов		4	109	114

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
2 год	1.09.2020	31.05.21	38	114	Пн. 17.35-18.15 Ср. 17.35-18.15 Пт. 17.35-18.15

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» составлена на основе следующих нормативно – правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12. 2012 №273 – ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Письмо Минобрнауки образования и науки РФ от 29.08. 2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05. 2015 №996 – р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 08.09. 2015 года № 613 – «Об утверждении профессионального стандарта педагога дополнительного образования».

В последнее время изменились подходы к воспитанию и дополнительному образованию детей, в соответствии с которыми учреждения дополнительного образования спортивной направленности должны не только предоставлять воспитанникам возможность достигать высоких результатов в спорте, но и помогать им интегрироваться в современное общество, а также занимать активную жизненную позицию в социуме.

Исходя из Стратегии развития образования РФ до 2025 года, идеологической и методологической основой образования является Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, а современное учреждение дополнительного образования детей рассматривается как «консалтинговый центр индивидуализированного культурно-образовательного и психологического сопровождения юного гражданина к успешной его социализации и самореализации». Подросток, занимаясь в спортивной школе, постигает самую главную вещь – ищет смысл жизни и, тем самым, расширяет и увеличивает пространство своей жизнедеятельности и благополучия.

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы не только привить навыки к занятиям физической культурой, но и выбрать в дальнейшем наиболее интересный вид спорта, на занятиях которым можно совершенствовать основные физические качества. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

Основной целью занятия в секции «Волейбол» является овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ игры в волейбол, а так же дальнейшее совершенствование знаний, умений и навыков, приобретённых в процессе освоения дополнительной общеобразовательной программы по волейболу. В соответствии с этим рабочая программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение **следующих задач:**

- способствовать дальнейшему развитию координационных и кондиционных способностей;
- познакомить с избранным видом спорта;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья;
- создать условия для подготовки учащихся к участию в городских соревнованиях;
- воспитывать навыки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время.

Особенности программы:

1. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;

2. Достижение высокой моторной плотности и динамиичности занятий;

3. Уделение внимания психологической подготовке занимающихся: устраниению страха перед сложными упражнениями, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

В волейбольной секции могут заниматься учащиеся от 15 до 18 лет.

Срок реализации программы: 2 года.

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в секции с самостоятельной работой, которая предлагается учащимся в виде занятий, разработанных педагогом дополнительного образования совместно.

В секцию принимаются все желающие дети, допущенные врачом. В дальнейшем они проходят медицинский контроль 2 раза в год.

Два раза в год (октябрь, май) в группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке. Занятия проводятся в спортивном зале.

Ожидаемые результаты:

- развитие личности ребенка, посредством получения знаний о здоровом образе жизни.
- приобретение навыков основных приемов игры в волейбол;
- сдача текущих контрольных нормативов.

Критерии результативности реализации программы: овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирования основ игры в волейбол; стабильное посещение занятий, участие в соревнованиях, усвоение социальных норм поведения.

Основной показатель секционной работы дополнительного образования по волейболу - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

II. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Цель подготовки волейболистов состоит в том, чтобы юные спортсмены при переходе в группы спортивного совершенствования по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения спортивных результатов на соревнованиях различного уровня.

Содержание работы с юными волейболистами на всём многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой игры в волейбол, модельными требованиями волейболистов, возрастными особенностями и возможностями волейболистов.

Многолетний период подготовки юных спортсменов делится на этапы. Программа реализуется через 2 уровня (**Стартовый и Базовый**). Первый уровень включает в себя первый и второй этап подготовки.

Первый этап (предварительной подготовки) предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к волейболу, начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие физических качеств в общем плане с учётом специфики волейбола, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры).

Второй этап (начальной спортивной специализации) посвящён базовой технико-тактической и физической подготовке, а это освоение основ техники и тактики, воспитание соревновательных качеств, применительно к волейболу.

Второй уровень включает в себя третий этап подготовки.

Третий этап (углублённой тренировки) направлен на специальную подготовку: технико-тактическую, физическую, интегральную, в том числе игровую, соревновательную, вводятся элементы специализации по игровым функциям (Связующий, нападающий, либеро).

В соответствии с основной направленностью этапов определяются задачи, осуществляется подбор средств, методов, тренировочных и соревновательных режимов, построение тренировки. При этом необходимо учитывать следующие положения:

- усиление индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствование навыков выполнения технических приёмов и их способов;
- увеличение объёма индивидуальной тактической подготовки, как важнейшего условия реализации технического потенциала отдельных баскетболистов и команды в целом в рамках выбранных систем игры и групповой тактики в нападении и защите;
- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки, посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;
- по возможности улучшить отбор детей с высоким уровнем развития способностей к волейболу и прохождение их через всю систему многолетней подготовки;
- разработка эффективной системы оценки уровня спортивной подготовленности учащихся школы и качества работы как отдельных тренеров, так и школы в целом; основу этой оценки составляют прежде всего количественно-качественные показатели по видам подготовки, результаты участия в соревнованиях, включение в группу спортивного совершенствования.

Программа составлена с учётом того, что ведущая тенденция многолетней тренировки - «обучающая» и конечная цель многолетнего процесса - это подготовка квалифицированного волейболиста, а не узконаправленная ежегодная подготовка юных спортсменов к очередным соревнованиям. Этот принципложен в основу, как программирования процесса подготовки, так и нормативных требований.

Выполнение задач дополнительной общеобразовательной программы по волейболу предусматривает: проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана, приёмных, переводных контрольных нормативов, регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных игр;

прохождение инструкторской и судейской практики; привитие спортсменам навыков спортивной этики, организованности, дисциплины.

Исходя из специфики волейбола, как вида спорта, в отдельный вид выделена интегральная подготовка, основная цель которой, научить учащихся реализовывать в игровых навыках тренировочные эффекты- результаты всех сторон тренировки.

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ **Физическая культура и спорт в России.**

Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно - спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах.

Сведения о строении и функциях организма человека.

Костная и мышечная системы. Сердечно - сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

Влияние физических упражнений на организм человека.

Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

Основы техники и тактики, правила игры в волейбол, спортивные соревнования.

Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Спортивные соревнования, их организация и проведение. Роль соревнований в подготовке занимающихся в спортивно - оздоровительных группах, в подготовке спортсменов. Правила соревнований, подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях волейболом во избежание травм.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местами занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям, предупреждение травм при физкультурно - спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания

организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питание. Гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена.

Места занятий и инвентарь.

Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

ОФП. Общеподготовительные упражнения.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки: сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса; отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес».

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. **Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Прыжки с подкидного мостика. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех волейбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в волейбол.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки, с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции до 5 км. Спортивные игры на время: волейбол, мини-футбол.

СФП. Специально-подготовительные упражнения.

1. Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

2. 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 подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

3. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

4. Упражнения с отягощениями (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга - вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения - приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

5. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (волейбольным) 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. (выполняют ритмично, без лишних досоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге).

6. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенкой 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 делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

7. 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.

8. Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но 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. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками

и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

9.Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из - за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, 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 рукой как при верхней боковой подаче.

10.Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд).

Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

11.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 (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками 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 5-10 м) 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, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

12.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, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

14. Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один занимающийся двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараясь над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

Техника тактика игры.

Техника нападения. Действия без мяча.

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

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 об 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. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.

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. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

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 4,2,3). Прием мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2. Нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 4,3,2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим нападением и перекатом на бедро и спину.

Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке; одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.

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); для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи (верхней прямой). При действиях с мячом: Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование низких подач в дальнюю и ближнюю к сетке половину площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию). 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. Чередование способов подач (нижних и верхней прямой): вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной.

Групповые действия: взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче). 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 зоны 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны). Взаимодействия игроков при второй передаче зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и подач).

Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии. Прием низких подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием низких подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3. Прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая - игроку, к которому передающий стоит спиной. Система игры со второй передачи и игрока передней линии.

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 приеме низких подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При приеме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой. При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с нападением).

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

Взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приеме от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

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

IV. ВИДЫ КОНТРОЛЯ

Система контроля эффективности дополнительной образовательной программы «Волейбол» подразумевает следующие виды контроля: этапный, текущий, оперативный и комплексный.

Этапный контроль позволяет подвести итоги тренировочной работы за определенный период в течение нескольких лет, года, макроцикла или этапа.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований.

Комплексный контроль предусматривает получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого спортсмена.

Самоконтроль также входит в систему контроля эффективности спортивной подготовки.

Средства и методы контроля могут носить педагогический, психологический и медико-биологический характер. Оценка степени освоения программы по результатам работы за год осуществляется в рамках этапного контроля в виде проведения контрольных и переводных испытаний на основании сдачи контрольных нормативов:

1. Контрольные нормативы принимаются не менее 2 раз в год (сентябрь, май). Сдача контрольных нормативов проходит по общей физической и специально физической и технико-тактической подготовке.

2. Переводные испытания служат основным критерием и основанием для перевода спортсменов на следующий год обучения, или для прохождения повторного курса обучения.

Оценка состояния технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности осуществляется в процессе соревнований и определяется по уровню достигнутых спортивных результатов.

4.1. Комплекс контрольных упражнений для оценки ОФП, СФП, ТТП.

Для определения уровня подготовленности спортсмена в течение всего периода обучения в учреждении введена система нормативов, которые изменяются в зависимости от этапа обучения, и характеризуют уровень физической подготовки, а также степень овладения техникой и тактикой игры.

Комплекс контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке (контрольные упражнения), технико-тактической подготовке представлены в приложении 1.

4.2. Методические указания по организации контрольных и переводных испытаний, методам и организации медико-биологического обследования

Контроль проведения переводных и контрольных испытаний по результатам освоения программы за год осуществляет преподаватель, и администрации учреждения. Состав комиссии утверждается приказом руководителя Учреждения.

Обучающиеся, успешно прошедшие переводные испытания, соответствующие этапу подготовки, по решению педагогического совета учреждения переводятся на следующий год спортивной подготовки.

Обучающиеся, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Медико-биологическое обследование спортсменов (сопровождение процесса спортивной подготовки) включает следующее:

- проведение периодических медицинских осмотров;
- углубленное медицинское обследование спортсменов;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль режима дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;

- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль питания спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Физическая подготовка:

1. *Бег 30м.* Учащиеся начинают бег с высокого старта. По команде «На старт!» учащийся становится у стартовой линии. По команде «Внимание!» учащийся сгибает ноги в коленях и наклоняет туловище. По команде «Марш!» учащийся резко бросается вперед к линии финиша, как можно быстрее. Даётся одна попытка.
2. *Челночный бег 5х6м.* На расстоянии 6 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При измерении движения и обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.
3. *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 50х50 см. 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 учитывается лучший результат.
4. *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.
5. *Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками стоя.* Метание с места. Испытуемый стоит у линии, две ноги на одном уровне, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

Технико-тактическая подготовка:

1. *Верхняя передача на точность из зоны 3 в зону 4 (10раз).* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояние и высоты передачи (обруч). При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5м, высота ограничителя 3м, расстояние от сетки не более 1,5м. Высота над сеткой 30-40 см, расстояние от боковой линии 1м и 20-30 см от сетки. Каждый учащийся выполняет 10

попыток: учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

2. Прием мяча с подачи с зоны 6 в зону 3 и с 5 зоны во 2 зону (из 10 раз). Испытание преследует цель определить степень владения навыками приема мяча.

В группы начальной подготовки 1-2 г.о., тест выполняется следующим образом: нижняя подача, выполняемая тренером, нацелена в зону 6, где расположен испытуемый. Учащийся должен направить его в квадрат 3х3, на высоту 3м - в зону 3. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается.

3. Нападающие удары прямой и с переводом из зоны 4 со второй передачи (из 10 раз). Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно, в техническом отношении, выполнить тот или иной способ нападающего удара с определенной точностью. При ударах со второй передачи из зоны 4 в зоны 4-5 для групп начальной подготовки первого и второго года обучения, необходимо выполнить нападающий удар через сетку, в любую зону (10 попыток). Для учебно-тренировочных групп первого, второго года обучения, нападающий удар выполняется прямой по 4-5 зоне из зоны 4 (5 попыток), и из зоны 2 по 1-2 зоне (5 попыток), площадь попадания ограничивается лицевой, боковой линиями и линей нападения от лицевой линии до линии нападения, в зоне 6 линия проводится на расстоянии 5 м от боковой.

4. *Подача верхняя прямая в пределы площадки.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении – в определенный участок площадки (зону).

Для группы начальной подготовки-1г.о., подача подается через сетку в любую зону (10 попыток).

Группы начальной подготовки-2 г.о., выполняют подачу по 1 и 5 зонам. Площадка делится на две равные половины, учитывается суммарный результат. (10 попыток)

Приложение 1.

Контрольно-переводные нормативы по общей физической, специальной физической и технико-тактической подготовке на учебно-тренировочном этапе по программе спортивной подготовки по виду спорта волейбол

1	Челночный бег 5*6м, с	5	11,4 и мене е	11,3 и мен е	11,2 и мен е	11,1 и мен е	11,9 и мене е	11,8 и мене е	11,7 и мене е	11,6 и мене е
		4	12,0- 11,5	11,9 - 11,4	11,9 - 11,3	11,8 - 11,2	12,3 - 12,0	12,4- 11,9 - 11,8	12,3 - 11,8	12,0-11,7
		3	12,3- 12,1	12,2 - 12,0	12,3 - 12,0	12,0 - 11,7	12,6 - 12,4	12,7- 12,5 - 12,4	12,8 - 12,4	12,7-12,3
		2	12,6- 12,4	12,5 - 12,3	12,7 - 12,4	12,4 - 12,1	12,9 - 12,7	13,0- 12,8 - 12,9	13,2 - 12,9	13,1-12,8
2	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя, м	5	11,0 и боле е	12,0 и боле е	13,0 и боле е	14,0 и боле е	9,0 и боле е	10,0 и боле е	11,0 и боле е	11,5 и более
		4	10,0 -10,9	11,0 - 11,9	12,0 - 12,9	13,0 - 13,9	8,0- 8,9	9,0- 9,9 - 10,9	10,0 - 10,9	10,5-11,4
		3	9,0- 10,8	10,0 - 10,9	11,0 - 11,9	12,0 - 12,9	7,0- 7,9	8,0- 8,9 - 9,9	9,0- 9,9	9,5-10,4
		2	8,0- 8,9	9,0- 9,9	10,0 - 10,9	11,0 - 11,9	6,0- 6,9	7,0- 7,9 - 8,9	8,0- 8,9	8,5-9,4
3	Прыжок в длину с места, см	5	182 и боле е	185 и боле е	190 и боле е	195 и боле е	162 и боле е	165 и боле е	170 и боле е	175 и более

			4	176-181	180-184	184-189	190-194	155-161	160-164	165-169	170-174
			3	170-175	176-179	178-183	185-189	150-154	155-159	160-164	165-169
			2	165-169	170-175	172-177	180-184	145-145	150-154	155-159	160-164
			5	5,4 и мене е	5,3 и мен ее	5,2 и мен ее	5,1 и мен ее	6,0 и мене е	5,9 и менее	5,8 и мене е	5,7 и менее
4	Бег на 30 м, с		4	6,2- 5,5	6,1- 5,4	5,9- 5,3	5,8- 5,2	6,8- 6,1	6,7- 6,0	6,6- 5,9	6,4-5,8
			3	6,6- 6,3	6,5- 6,2	6,3- 6,0	6,2- 5,9	7,2- 6,9	7,1- 6,8	7,0- 6,7	6,8-6,5
			2	7,0- 6,7	6,9- 6,6	6,7- 6,4	6,6- 6,3	7,6- 7,3	7,5- 7,2	7,4- 7,1	7,2-6,9
			5	41 и боле е	42 и боле е	43 и боле е	44 и боле е	35 и боле е	36 и боле е	37 и боле е	38 и более
5	Прыжок вверх с места со взмахом руками, см		4	35- 40	36- 41	38- 42	39- 43	30- 34	31-35	32- 36	33-37
			3	30- 34	31- 35	33- 37	34- 38	25- 29	26-30	27- 31	28-32
			2	25- 29	26- 30	28- 32	29- 33	20- 24	21-25	22- 26	23-29
			5	4	5	6	7	3	4	5	6
6	Верхняя передача на точность из зоны 3 в зону 4		4	3	4	5	6	2	3	4	5
			3	2	3	4	5	1	2	3	4
			2	1	2	3	4	--	1	2	3

	(из 10), кол-во раз									
7	Подача верхняя прямая в пределы площадки (из 10), кол-во раз	5	5	6	7	8	5	5	6	7
		4	4	5	6	7	4	4	5	6
		3	3	4	5	6	3	3	4	5
		2	2	3	4	5	2	2	3	4
8	Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3 (из 10), кол-во раз	5	3	4	5	6	3	4	5	6
		4	2	3	4	5	2	3	4	5
		3	1	2	3	4	1	2	3	4
		2	--	1	2	3	--	1	2	3
9	Нападающий удар из зоны 4 через сетку (из 10 раз)	5	4	5	6	7	4	5	6	7
		4	3	4	5	6	3	4	5	6
		3	2	3	4	5	2	3	4	5
		2	1	2	3	2	1	2	3	2

IV. ОБОРУДОВАНИЕ, ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ВОЛЕЙБОЛ.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<i>Оборудование и спортивный инвентарь</i>			

1	Сетка волейбольная со стойками	комплект	2
2	Мяч волейбольный	штук	20
<i>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</i>			
4	Барьер легкоатлетический	штук	6
5	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	20
6	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	штук	15
7	Корзина для мячей	штук	2
8	Мяч теннисный	штук	15
9	Мяч футбольный	штук	5
10	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
11	Скакалка гимнастическая	штук	25
12	Скамейка гимнастическая	штук	10
13	Утяжелитель для ног	комплект	15
14	Утяжелитель для рук	комплект	15
15	Эспандер резиновый ленточный	штук	14

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки/ А.В. Беляев, Л.В. Булыкина - Москва, Дивизион, 2011 г. - 176с.
2. Беляев, А.В. Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Волейбол:/ А.В. Беляев, М.В. Савин. - М.: "Физкультура, образование, наука", 2000. -368с.
3. Галаев, Ю.С. .Волейбол. Спортивные термины на 5 языках/ Ю.С. Галаев. - М.: Русский язык - Москва, 2009. - 133с.
4. Джесси Рассел. Волейбол на летних Олимпийских играх 2000 (квалификация)/ Джесси Рассел. - Москва, Книга по требованию, 2012 г. - 68с.
5. Клещев, Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям/ Ю.Н. Клещев. - Москва, 2009. - 208с.

6. Клещев, Ю.Н. Волейбол. /Ю.Н. Клещев - Санкт -Петербург, Книга по требованию, 2012г. - 92с.
7. Колодицкий, Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол/Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - Просвещение - Москва, 2012. - 649с.
8. Кунянский, В.А. Волейбол. О судьбах и судействе/ В.А. Кунянский. -СпортАкадемПресс -Москва, 2013. - 184 с.

**Тематическое планирование к дополнительной общеобразовательной программе
«Волейбол»**

№ п/п	Тема раздела Тема занятия	Дата	Кор-ка	Основные вопросы и понятия, рассматриваемые на занятии	Практическая часть
1	Вводный инструктаж техники безопасности. Первичный инструктаж по ТБ на тренировках по спортивным и подвижным играм.			Знать технику безопасности на тренировочных занятиях по волейболу. Знать гигиенические нормы для спортсменов. Рассказать историю развития игры "Волейбол".	Опрос учащихся по правилам техники безопасности. Опрос по гигиеническим нормам. Опрос учащихся по истории развития игры.
2	Техника остановок, поворотов и стоек			Знать технику стоек, перемещений, остановок. Способствовать развитию физических качеств.	Разминка 4-ре линии. Специальные беговые упражнения для волейболистов, с перемещениями. Прыжковая тренировка. "Подкачка" (упражнения на все группы мышц).
3	Техника стойки и перемещений. Виды передач мяча.			Знать технику перемещений. Способствовать развитию ловкости. Уметь выполнять основные элементы волейбола.	Разминка 4- ре линии с мячами. Провести комплекс упражнений с набивными мячами, состоящий из 8-10 упражнений. Бег равномерный с мячом в руке (мяч ученики вращают вокруг туловища, перекладывая из рук в руки - вращать влево - направо и вправо -налево). По сигналу подбросить мяч вверх, поймать. По сигналу выполнить удар в пол, поймать. По сигналу выполнить остановку, поворот. Перемещения приставными шагами: левым боком, правым боком, два шага правым боком, поворот, два шага левым боком.

4	Техника передачи мяча сверху.		Знать технику перемещений. Уметь выполнять технику передачи мяча сверху. Способствовать развитию физических качеств.	В стойке - приставные шаги вправо, влево (шагом вперед, назад). В стойке - скрестные шаги вправо, влево. Скок вперед - назад в стойку. От линии нападения двойным шагом (скоком) остановиться у сетки и поворот в стойку. В стойке имитация передач. В стойке выталкивание набивного мяча (0,5-1 кг) вперед - вверх, назад - вверх. В парах: один набрасывает волейбольный (набивной мяч, другой ловит его в и.п. для выполнения передачи (то же в прыжке). То же, но наброс в сторону от игрока.
5	Техника приема и передачи мяча снизу.		Знать технику перемещений. Уметь выполнять технику приема и передачи мяча снизу. Способствовать развитию быстроты мышления, ловкости, специальной выносливости и гибкости.	Спец. беговая разминка. Прыжковые упражнения. Упражнения на растяжку. В и.п. - имитация передачи перед собой и сбоку. То же, но после перемещения. В паре: один кладет мяч на предплечья другому и слегка давит на мяч второй имитирует прием. Один набрасывает мяч точно перед вторым игроком, тот набрасывает отбивает его снизу двумя руками. То же, но мяч набрасывается в сторону от игрока. Передачи мяча на месте в парах.
6	Техника прямой подачи снизу.		Знать технику перемещений. Уметь выполнять технику прямой подачи снизу. Способствовать развитию физических качеств.	Разминка в 4- ре линии без мячей и с мячами. Принятие правильного и.п. Имитация нижней прямой подачи. Освоение структуры движения при подбрасывании мяча. Из положения руки с мячом чуть ниже пояса - подбросить мяч вперед - вверх (но не заносить за голову). В и.п. после подброса мяча имитация ударного движения мимо мяча.

7	Техника прямой подачи снизу.		Знать технику перемещений. Уметь выполнять технику прямой подачи снизу. Способствовать развитию физических качеств.	Разминка в 4- ре линии без мячей и с мячами. Принятие правильного и.п. Имитация нижней прямой подачи. Освоение структуры движения при подбрасывании мяча. Из положения руки с мячом чуть ниже пояса - подбросить мяч вперед - вверх (но не заносить за голову). В и.п. после подбраса мяча имитация ударного движения мимо мяча.
8	Техника прямой подачи снизу.		Знать технику перемещений. Уметь выполнять технику прямой подачи снизу. Способствовать развитию физических качеств.	Разминка в 4- ре линии без мячей и с мячами. Принятие правильного и.п. Имитация нижней прямой подачи. Освоение структуры движения при подбрасывании мяча. Из положения руки с мячом чуть ниже пояса - подбросить мяч вперед - вверх (но не заносить за голову). В и.п. после подбраса мяча имитация ударного движения мимо мяча.
9	Техника прямой подачи сверху		Совершенствовать технику передач мяча снизу. Закрепить технику нижней прямой подачи. Учить технике прямой подачи сверху. Способствовать развитию физических качеств.	Бег до 8 мин. с заданиями. "Страйчинг". Подвижная игра на технику перемещений и передач мяча. Броски набивного мяча из различных положений. Имитация техники прямой подачи сверху. Многократное выполнение прямой подачи мяча сверху. Провести игру в пионербол по основным правилам волейбола.
10	Техника прямой подачи сверху		Знать технику передач мяча снизу. Уметь выполнять технику нижней прямой подачи. Уметь выполнять технику прямой подачи сверху. Способствовать развитию физических качеств.	Бег до 8 мин. с заданиями. "Страйчинг". Подвижная игра на технику перемещений и передач мяча. Броски набивного мяча из различных положений. Имитация техники прямой подачи сверху. Многократное выполнение прямой подачи мяча сверху. Провести игру в пионербол по основным правилам волейбола.

11	Техника прямой подачи сверху		Знать технику передач мяча снизу. Уметь выполнять технику нижней прямой подачи. Уметь выполнять технику прямой подачи сверху. Способствовать развитию физических качеств.	Бег до 8 мин. с заданиями. "Страйчинг". Подвижная игра на технику перемещений и передач мяча. Броски набивного мяча из различных положений. Имитация техники прямой подачи сверху. Многократное выполнение прямой подачи мяча сверху. Провести игру в пионербол по основным правилам волейбола.
12	Общая физическая подготовка		Способствовать развитию физических качеств.	Кроссовая подготовка: бег до 12 мин. Круговая тренировка на развитие всех групп мышц. Перемещение в стойке волейболиста правым, левым боком и спиной вперед.
13	Общая физическая подготовка		Способствовать развитию физических качеств.	Кроссовая подготовка: бег до 12 мин. Круговая тренировка на развитие всех групп мышц. Перемещение в стойке волейболиста правым, левым боком и спиной вперед.
14	Техника передачи мяча сверху.		Знать технику перемещений. Уметь выполнять технику передачи мяча сверху. Способствовать развитию физических качеств.	Подброс мяча над собой и передача вперед (назад) партнеру (партнер ловит мяч в и.п. для выполнения передачи) - то же в прыжке. В паре: один набрасывает мяч точно партнеру, тот выполняет передачу. То же, но наброс не точно (то же в прыжке). В стойке - приставными шагами вправо, влево (шагом вперед, назад). В стойке - скрестные шаги вправо, влево. Скачок вперед - назад в стойку. От линии перемещения по периметру площадки лицом к сетке. В парах: один набрасывает волейбольный (набивной) мяч, другой ловит его в и.п. для выполнения передачи (то же в прыжке). Передачи в парах.

15	Техника передачи мяча сверху.		Знать технику перемещений. Уметь выполнять технику передачи мяча сверху. Способствовать развитию физических качеств.	Подброс мяча над собой и передача вперед (назад) партнеру (партнер ловит мяч в и.п. для выполнения передачи) - то же в прыжке. В паре: один набрасывает мяч точно партнеру, тот выполняет передачу. То же, но наброс не точно (то же в прыжке). В стойке - приставными шагами вправо, влево (шагом вперед, назад). В стойке - скрестные шаги вправо, влево. Скачок вперед - назад в стойку. От линии перемещения по периметру площадки лицом к сетке. В парах: один набрасывает волейбольный (набивной) мяч, другой ловит его в и.п. для выполнения передачи (то же в прыжке). Передачи в парах.
16	Техника передачи мяча сверху.		Знать технику перемещений. Уметь выполнять технику передачи мяча сверху. Способствовать развитию физических качеств.	Подброс мяча над собой и передача вперед (назад) партнеру (партнер ловит мяч в и.п. для выполнения передачи) - то же в прыжке. В паре: один набрасывает мяч точно партнеру, тот выполняет передачу. То же, но наброс не точно (то же в прыжке). В стойке - приставными шагами вправо, влево (шагом вперед, назад). В стойке - скрестные шаги вправо, влево. Скачок вперед - назад в стойку. От линии перемещения по периметру площадки лицом к сетке. В парах: один набрасывает волейбольный (набивной) мяч, другой ловит его в и.п. для выполнения передачи (то же в прыжке). Передачи в парах.

17	Техника приёма и передачи мяча снизу.			Знать технику перемещений. Уметь выполнять технику приема и передачи мяча снизу. Способствовать развитию мышления, ловкости, специальной выносливости и гибкости.	Специально беговая разминка. Прыжковые упражнения. Упражнения на растяжку. В и.п. - имитация передачи перед собой и сбоку. То же, но после перемещения. В паре, от лицевой линии: один ударяет мяч об пол, второй перемещается к мячу и подбивает мяч снизу двумя руками над собой. То же, но второй игрок после приема мяча снизу над собой поворачивается кругом и передачей сверху двумя руками возвращает мяч партнеру. Передачи мяча на месте в парах.
18	Техника приёма и передачи мяча снизу.			Знать технику перемещений. Уметь выполнять технику приема и передачи мяча снизу. Способствовать развитию мышления, ловкости, специальной выносливости и гибкости.	Специально беговая разминка. Прыжковые упражнения. Упражнения на растяжку. В и.п. - имитация передачи перед собой и сбоку. То же, но после перемещения. В паре, от лицевой линии: один ударяет мяч об пол, второй перемещается к мячу и подбивает мяч снизу двумя руками над собой. То же, но второй игрок после приема мяча снизу над собой поворачивается кругом и передачей сверху двумя руками возвращает мяч партнеру. Передачи мяча на месте в парах.
19	Техника прямой подачи снизу.			Знать технику передачи мяча снизу. Уметь выполнять технику нижней прямой подачи. Закрепить технику прямой подачи сверху. Способствовать развитию физических качеств.	Специально беговая разминка. Подача мяча в стенку. Подача мяча в партнера. Подача мяча через сетку с 3-х, 4-х метров.

20	Техника прямой подачи снизу.			Знать технику передачи мяча снизу. Уметь выполнять технику нижней прямой подачи. Закрепить технику прямой подачи сверху. Способствовать развитию физических качеств.	Специально беговая разминка. Подача мяча в стенку. Подача мяча в партнера. Подача мяча через сетку с 3-х, 4-х метров.
21	Техника прямой подачи снизу.			Совершенствовать технику передачи мяча снизу. Совершенствовать технику нижней прямой подачи. Закрепить технику прямой подачи сверху. Способствовать развитию физических качеств.	Бег до 10- мин с заданиями. "Стрейчинг". Подвижная игра на технику перемещений и передач мяча. Имитация техники прямой подачи сверху. Многократное выполнения прямой подачи мяча сверху (в парах, у стены). Провести игру в пионер по основным правилам волейбола.
22	Техника прямой подачи снизу.			Совершенствовать технику передачи мяча снизу. Совершенствовать технику нижней прямой подачи. Закрепить технику прямой подачи сверху. Способствовать развитию физических качеств.	Бег до 10- мин с заданиями. "Стрейчинг". Подвижная игра на технику перемещений и передач мяча. Имитация техники прямой подачи сверху. Многократное выполнения прямой подачи мяча сверху (в парах, у стены). Провести игру в пионер по основным правилам волейбола.
23	Техника приема мяча сверху и снизу.			Знать технику основных элементов волейбола. Уметь выполнять технику приема мяча сверху и снизу. Способствовать развитию специальной выносливости.	Бег до 10 мин. Прием мяча сверху и снизу: в парах, в тройках после перемещения. после отскока от пола. Верхняя и нижняя передача через сетку: в парах, после перемещения. Нижняя прямая подача: девочки выполняют с 7-ми метров, мальчики из-за лицевой волейбольной линии.

24	Техника приема мяча сверху и снизу.		Знать технику основных элементов волейбола. Уметь выполнять технику приема мяча сверху и снизу. Способствовать развитию специальной выносливости.	Бег до 10 мин. Прием мяча сверху и снизу: в парах, в тройках после перемещения. после отскока от пола. Верхняя и нижняя передача через сетку: в парах, после перемещения. Нижняя прямая подача: девочки выполняют с 7-ми метров, мальчики из-за лицевой волейбольной линии.
25	Учебно-тренировочная игра в волейбол.		Уметь выполнять навыки игры в волейбол. Повторить правила игры. Воспитание спортивной этики.	Выполнить специальные ОРУ. Правила игры. Жесты судьи. Спортивное поведение, уважение соперника.
26	Учебно-тренировочная игра в волейбол.		Уметь выполнять навыки игры в волейбол. Повторить правила игры. Воспитание спортивной этики.	Выполнить специальные ОРУ. Правила игры. Жесты судьи. Спортивное поведение, уважение соперника.
27	Учебно-соревновательная игра в волейбол.		Уметь выполнять навыки игры в волейбол. Повторить правила игры. Воспитание спортивной этики.	Выполнить специальные ОРУ. Правила игры. Жесты судьи. Спортивное поведение, уважение соперника.
28	Повторный инструктаж по ТБ на тренировках по спортивным и подвижным играм.		Знать технику безопасности на тренировочных занятиях по волейболу. Знать гигиенические нормы для спортсменов. Рассказать историю развития игры "Волейбол".	Опрос учащихся по правилам техники безопасности. Опрос по гигиеническим нормам. Опрос учащихся по истории развития игры.
29	Техника нападающего удара.		Знать технику прямого нападающего удара из зоны 2. Уметь выполнять технику передачи мяча в зону 3. Воспитание усидчивости и мышечной памяти двигательного действия.	Выполнение прямого нападающего удара из зоны 4. Набегание для разбега, угол набегания на сетку, стопорящий шаг, отталкивание с выносом прямых рук вперед, удар по мячу прямой рукой, не касаясь сетки, приземление не заступая за среднюю линию.

30	Техника нападающего удара.		Знать технику прямого нападающего удара из зоны 2. Уметь выполнять технику передачи мяча в зону 3. Воспитание усидчивости и мышечной памяти двигательного действия.	Выполнение прямого нападающего удара из зоны 4. Набегание для разбега, угол набегания на сетку, стопорящий шаг, отталкивание с выносом прямых рук вперед, удар по мячу прямой рукой, не касаясь сетки, приземление не заступая за среднюю линию.
31	Техника нападающего удара.		Знать технику прямого нападающего удара из зоны 1. Уметь выполнять технику передачи мяча в зону 3. Воспитание усидчивости и мышечной памяти двигательного действия.	Выполнение прямого нападающего удара из зоны 2. Набегание для разбега, угол набегания на сетку, стопорящий шаг, отталкивание с выносом прямых рук вперед, удар по мячу прямой рукой, не касаясь сетки, приземление не заступая за среднюю линию.
32	Техника нападающего удара.		Знать технику прямого нападающего удара из зоны 1. Уметь выполнять технику передачи мяча в зону 3. Воспитание усидчивости и мышечной памяти двигательного действия.	Выполнение прямого нападающего удара из зоны 2. Набегание для разбега, угол набегания на сетку, стопорящий шаг, отталкивание с выносом прямых рук вперед, удар по мячу прямой рукой, не касаясь сетки, приземление не заступая за среднюю линию.
33	Техника нападающего удара со второй линии.		Знать технику выполнения нападающего удара со второй линии. Уметь выполнять тактические действия. Развивать координации движения.	Выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, набрасывания партнера (посыпаемого мячом) у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания). В парах. Учебно - тренировочная игра.

34	Техника нападающего удара со второй линии.		Знать технику выполнения нападающего удара со второй линии. Уметь выполнять тактические действия. Развивать координации движения.	Выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, набрасывания партнера (посыпаемого мячом) у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания). В парах. С набивным мячом в руках прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). Учебно - тренировочная игра.
35	Техника нападающего удара со второй линии.		Знать технику выполнения нападающего удара со второй линии. Уметь выполнять тактические действия. Развивать координации движения.	Выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, набрасывания партнера (посыпаемого мячом) у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания). В парах. С набивным мячом в руках прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). Учебно - тренировочная игра.

36	Техника нападающего удара со второй линии.		Знать технику выполнения нападающего удара со второй линии. Уметь выполнять тактические действия. Развивать координации движения.	Выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, набрасывания партнера (посыпаемого мячом) у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания). В парах. С набивным мячом в руках прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок 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). Учебно - тренировочная игра.
----	--	--	---	--

37

Техника одиночного блокирования

Знать технику одиночного блокирования. Уметь выполнять упражнения для развития качеств, необходимые при блокировании. Развивать прыжковую выносливость.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании: прыжковые упражнения в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. то же, с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание). Стоя у стены(шита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащихся располагаются спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180 и в прыжке отбить его в стену; то же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнить отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту. После перемещения и остановки многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах. Блокирование нападающего удара.

38

Техника одиночного блокирования

Знать технику одиночного блокирования. Уметь выполнять упражнения для развития качеств, необходимые при блокировании. Развивать прыжковую выносливость.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании: прыжковые упражнения в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. то же, с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание). Стоя у стены(шита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащихся располагаются спиной к стене - бросить мяч вверх-назад, повернуться на 180 и в прыжке отбить его в стену; то же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнить отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту. После перемещения и остановки многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах. Блокирование нападающего удара.

39	Техника группового блокирования		<p>Знать технику группового блокирования. Уметь выполнять упражнения для развития качеств, необходимые при блокировании. Развивать прыжковую выносливость.</p>	<p>Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании: прыжковые упражнения в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. то же, с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов и перемещений9 различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание). Стоя у стены(шита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащихся располагаются спиной к стене - бросить мяч вверх-назад, повернуться на 180 и в прыжке отбить его в стену; то же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывание, выполнить отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту. После перемещения и остановки многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах. Блокирование нападающего удара.</p>
----	---------------------------------	--	--	--

40	Техника группового блокирования		<p>Знать технику группового блокирования. Уметь выполнять упражнения для развития качеств, необходимые при блокировании. Развивать прыжковую выносливость.</p>	<p>Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании: прыжковые упражнения в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. то же, с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов и перемещений (9 различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание). Стоя у стены(шита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащихся располагаются спиной к стене - бросить мяч вверх-назад, повернуться на 180 и в прыжке отбить его в стену; то же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнить отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту. После перемещения и остановки многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах. Блокирование нападающего удара.</p>
----	---------------------------------	--	--	--

41	Специальная физическая подготовка		Уметь выполнять упражнения для развития общей и специальной выносливости. Уметь выполнять упражнения для развития скоросно - силовых качеств.	Бег до 20 мин. в среднем темпе. Общая "Подкачка": спина, ног, руки. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх. То же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (двумя) в руках до 3 кг. Из положения сто на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица, быстрое разгибание ноги (от стенки не отклонять). то же с отягощением пояс до 6 кг.
42	Специальная физическая подготовка		Уметь выполнять упражнения для развития общей и специальной выносливости. Уметь выполнять упражнения для развития скоросно - силовых качеств.	Бег до 20 мин. в среднем темпе. Общая "Подкачка": спина, ног, руки. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх. То же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (двумя) в руках до 3 кг. Из положения сто на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица, быстрое разгибание ноги (от стенки не отклонять). то же с отягощением пояс до 6 кг.
43	Основы техники и тактики в волейболе.		Знать понятия о спортивной технике и тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.	Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи, для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком снизу, стоя, в прыжке, вторая передача из зоны 3 игроку, которому передающий обращен лицом, подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на свободное место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

44	Индивидуальные тактико - технические действия		Знать понятия о спортивной технике и тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.	Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи, для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком снизу, стоя, в прыжке, вторая передача из зоны 3 игроку, которому передающий обращен лицом, подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на свободное место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.
45	Индивидуальные тактико - технические действия		Знать понятия о спортивной технике и тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.	Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи, для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком снизу, стоя, в прыжке, вторая передача из зоны 3 игроку, которому передающий обращен лицом, подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на свободное место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.
46	Групповые тактико - технические действия в волейболе.		Знать понятия о групповой технике и тактике. Уметь взаимодействовать с игроками при технических и тактических действиях. Характеристика групповой технической и тактической подготовки.	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передачи; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передачи; игроков задней и передней линии при первой передачи; игроков 6,5,1 с игроком 3(2) при приеме подачи. Правила расстановки игроков в защите и нападении.

47	Групповые тактико - технические действия в волейболе.		Знать понятия о групповой технике и тактике. Уметь взаимодействовать с игроками при технических и тактических действиях. Характеристика групповой технической и тактической подготовки.	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передачи; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передачи; игроков задней и передней линии при первой передачи; игроков 6,5,1 с игроком 3(2) при приеме подачи. Правила расстановки игроков в защите и нападении.
48	Учебно-соревновательная игра в волейбол.		Совершенствовать навыки игры в волейбол. Повторить правила игры. Воспитание спортивной этики.	Выполнить специальные ОРУ. Правила игры. Жесты судьи. Спортивное поведение, уважение соперника.
49	Повторный инструктаж по ТБ на тренировках по спортивным и подвижным играм.		Напомнить технику безопасности на тренировочных занятиях по волейболу. Напомнить гигиенические нормы для спортсменов. Рассказать историю развития игры "Волейбол".	Опрос учащихся по правилам техники безопасности. Опрос по гигиеническим нормам. Опрос учащихся по истории развития игры.
50	Командные тактико - технические действия		Знать понятия командной спортивной технике и тактике. Уметь взаимодействовать с игроками в тактических и технических действиях.	Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4(2). Правило расстановки игроков в защите и нападении. Тактические и технические действия команды в нападении и защите.
51	Командные тактико - технические действия		Знать понятия командной спортивной технике и тактике. Уметь взаимодействовать с игроками в тактических и технических действиях.	Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4(2). Правило расстановки игроков в защите и нападении. Тактические и технические действия команды в нападении и защите.

52	Командные тактико - технические действия		Знать понятия командной спортивной технике и тактике. Уметь взаимодействовать с игроками в тактических и технических действиях.	Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4(2). Правило расстановки игроков в защите и нападении. Тактические и технические действия команды в нападении и защите.
53	Тактика нападения		Знать индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении. Совершенствовать навыки игры.	Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи, для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком снизу, стоя, в прыжке, вторая передача из зоны 3 игроку, которому передающий обращен лицом, подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передачи; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передачи; игроков задней и передней линии при первой передачи; игроков 6,5,1 с игроком 3(2) при приеме подачи. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4(2).

54	Тактика нападения		<p>Знать индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении. Совершенствовать навыки игры.</p>	<p>Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи, для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком снизу, стоя, в прыжке, вторая передача из зоны 3 игроку, которому передающий обращен лицом, подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию;</p> <p>Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передачи; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передачи; игроков задней и передней линии при первой передачи; игроков 6,5,1 с игроком 3(2) при приеме подачи.</p> <p>Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4(2).</p>
----	-------------------	--	--	--

55	Тактика нападения		<p>Знать индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении. Совершенствовать навыки игры.</p>	<p>Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи, для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком снизу, стоя, в прыжке, вторая передача из зоны 3 игроку, которому передающий обращен лицом, подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передачи; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передачи; игроков задней и передней линии при первой передачи; игроков 6,5,1 с игроком 3(2) при приеме подачи. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4(2).</p>
56	Тактика защиты		<p>Знать индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении. Совершенствовать навыки игры.</p>	<p>Индивидуальные действия: выбор места при подачи, при приеме, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону удара), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зон 6; игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры "углом вперед".</p>

57	Тактика защиты			<p>Знать индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении. Совершенствовать навыки игры.</p>	<p>Индивидуальные действия: выбор места при подачи, при приеме, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону удара), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зон 6; игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры "углом вперед".</p>
58	Тактика защиты			<p>Знать индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении. Совершенствовать навыки игры.</p>	<p>Индивидуальные действия: выбор места при подачи, при приеме, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону удара), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зон 6; игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры "углом вперед".</p>
59	Тактика защиты			<p>Знать индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении. Совершенствовать навыки игры.</p>	<p>Индивидуальные действия: выбор места при подачи, при приеме, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону удара), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зон 6; игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры "углом вперед".</p>

60	Тактика защиты		Знать индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении. Совершенствовать навыки игры.	Индивидуальные действия: выбор места при подачи, при приеме, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону удара), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зон 6; игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры "углом вперед".
61	Техника приема и передачи мяча сверху		Знать технику приема и передачи мяча сверху. Совершенствовать навыки игры.	Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам. Скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; Сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро. Прием сверху двумя руками; прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м). Прием нижней прямой подачи. Передачи сверху в тройках с перемещениями.
62	Техника приема и передачи мяча сверху		Знать технику приема и передачи мяча сверху. Совершенствовать навыки игры.	Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам. Скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; Сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро. Прием сверху двумя руками; прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м). Прием нижней прямой подачи. Передачи сверху в тройках с перемещениями.

63	Техника приема и передачи мяча сверху		Знать технику приема и передачи мяча сверху. Совершенствовать навыки игры.	Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам. Скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; Сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро. Прием сверху двумя руками; прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м). Прием нижней прямой подачи. Передачи сверху в тройках с перемещениями.
64	Техника приема и передачи мяча снизу		Знать технику приема и передачи мяча снизу. Совершенствовать навыки игры.	Прием снизу двумя руками: Прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед-вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; Жонглирование стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; Скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; Сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

65	Техника приема и передачи мяча снизу		Знать технику приема и передачи мяча снизу. Совершенствовать навыки игры.	Прием снизу двумя руками: Прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед-вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; Жонглирование стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; Скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; Сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.
66	Техника приема и передачи мяча снизу		Знать технику приема и передачи мяча снизу. Совершенствовать навыки игры.	Прием снизу двумя руками: Прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед-вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; Жонглирование стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; Скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; Сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

67	Техника передача мяча сверху		Знать технику перемещений. Уметь выполнять технику передачи мяча сверху.	Подброс мяча над собой и передача вперед(назад) партнеру (партнер ловит мяч в и.п. для выполнения передачи) - то же в прыжке. В паре: один набрасывает мяч точно партнеру, тот выполняет передачу. То же, но наброс не точно (то же в прыжке). В стойке - приставные шаги вправо, влево (шагом вперед, назад) В стойке - скрестные шаги вправо, влево. Скачок вперед - назад в стойку. От линии нападения двойным шагом (скачком) остановиться у сетки и поворот в стойку. В стойке перемещения по примеру площадки лицом к сетке.
68	Техника передача мяча сверху		Знать технику перемещений. Уметь выполнять технику передачи мяча сверху.	Подброс мяча над собой и передача вперед(назад) партнеру (партнер ловит мяч в и.п. для выполнения передачи) - то же в прыжке. В паре: один набрасывает мяч точно партнеру, тот выполняет передачу. То же, но наброс не точно (то же в прыжке). В стойке - приставные шаги вправо, влево (шагом вперед, назад) В стойке - скрестные шаги вправо, влево. Скачок вперед - назад в стойку. От линии нападения двойным шагом (скачком) остановиться у сетки и поворот в стойку. В стойке перемещения по примеру площадки лицом к сетке.

69	Техника передача мяча сверху		Знать технику перемещений. Уметь выполнять технику передачи мяча сверху.	Подброс мяча над собой и передача вперед(назад) партнеру (партнер ловит мяч в и.п. для выполнения передачи) - то же в прыжке. В паре: один набрасывает мяч точно партнеру, тот выполняет передачу. То же, но наброс не точно (то же в прыжке). В стойке - приставные шаги вправо, влево (шагом вперед, назад) В стойке - скрестные шаги вправо, влево. Скачок вперед - назад в стойку. От линии нападения двойным шагом (скачком) остановиться у сетки и поворот в стойку. В стойке перемещения по примеру площадки лицом к сетке.
70	Командные тактико - технические действия		Знать понятия командной спортивной технике и тактике. Уметь взаимодействовать с игроками в тактических и технических действиях.	Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4(2). Правило расстановки игроков в защите и нападении. Тактические и технические действия команды в нападении и защите.
71	Командные тактико - технические действия		Знать понятия командной спортивной технике и тактике. Уметь взаимодействовать с игроками в тактических и технических действиях.	Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4(2). Правило расстановки игроков в защите и нападении. Тактические и технические действия команды в нападении и защите.

72	Тактика нападения		<p>Знать индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении. Совершенствовать навыки игры.</p>	<p>Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи, для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком снизу, стоя, в прыжке, вторая передача из зоны 3 игроку, которому передающий обращен лицом, подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию;</p> <p>Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передачи; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передачи; игроков задней и передней линии при первой передачи; игроков 6,5,1 с игроком 3(2) при приеме подачи.</p> <p>Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4(2).</p>
----	-------------------	--	--	--

73	Тактика нападения		<p>Знать индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении. Совершенствовать навыки игры.</p>	<p>Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи, для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком снизу, стоя, в прыжке, вторая передача из зоны 3 игроку, которому передающий обращен лицом, подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передачи; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передачи; игроков задней и передней линии при первой передачи; игроков 6,5,1 с игроком 3(2) при приеме подачи. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4(2).</p>
74	Тактика защиты		<p>Знать индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении. Совершенствовать навыки игры.</p>	<p>Индивидуальные действия: выбор места при подачи, при приеме, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону удара), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зон 6; игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры "углом вперед".</p>

75	Тактика защиты			<p>Знать индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении. Совершенствовать навыки игры.</p>	<p>Индивидуальные действия: выбор места при подачи, при приеме, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону удара), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зон 6; игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры "углом вперед".</p>
76	Учебно- тренировочная игра в волейбол.			<p>Уметь выполнять навыки игры в волейбол. Повторить правила игры. Воспитание спортивной этики.</p>	<p>Выполнить специальные ОРУ. Правила игры. Жесты судьи. Спортивное поведение, уважение соперника.</p>