

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ –
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 21**



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ВОЛЕЙБОЛ»**

Физкультурно-спортивная направленность

Возраст детей: 15-18 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Саламатин Владимир Павлович
педагог дополнительного образования

Екатеринбург, 2019

Пояснительная записка

На уроках физической культуры обучающиеся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данная программа позволяет обучающимся получить определённые навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений.

Данная программа основывается на законодательной базе, определяющей развитие дополнительного образования детей в нашей стране:

- 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).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» и Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Направленность дополнительной образовательной программы волейбола - физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы – **стартовый**.

Адресат программы - обучающиеся 15-18 лет.

Срок реализации программы 2 года. Режим занятий – 3 раза в неделю по 1,5 академических часа. Объем программы – 306 часов.

Форма занятий – **очная**.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит обучающимся идти в

ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе.

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства.

Отличительные особенности программы

Данная программа является модифицированной, так как она разработана на основе типовых программ физкультурно-спортивной направленности. Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья обучающихся, активизации познавательной деятельности, мышления, формирования личностных качеств.

Цель программы – всестороннее физическое развитие подростков и совершенствование двигательных и морально-волевых качеств средствами изучения спортивной игры волейбол.

Основными **задачами** программы являются:

Обучающие:

1. Познакомить с историей развития волейбола.
2. Познакомить с основными теоретическими знаниями игры в волейбол.
3. Изучить основные приемы техники и тактики игры.

Развивающие:

1. Научить применять основные приемы и тактики игры
2. Научить работать в команде, согласовывать свои действия и находить взаимопонимание;
3. Развивать умение действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы
4. Развивать умение доводить дело до конца и добиваться поставленной цели.

Воспитательные:

1. воспитывать волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, чувство дружбы;
2. Повысить специальную, физическую, тактическую подготовку школьников по волейболу;
3. Прививать ученикам организаторские навыки.

Основными критериями оценки занимающихся на этапе начальной подготовки являются: стабильность состава обучающихся; уровень

потенциальных возможностей обучающихся в избранном виде спорта; динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся и уровень освоения основ техники в избранном виде спорта; освоение теоретического раздела программы; отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Планируемые результаты

По завершению курса обучающиеся будут *знать*:

- историю развития волейбола.
- основные теоретические знания игры в волейбол.
- основные приемы техники и тактики игры.

Уметь:

- применять основные приемы и тактики игры
- работать в команде, согласовывать свои действия и находить взаимопонимание;
- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы
- доводить дело до конца и добиваться поставленной цели.

Личностные результаты:

- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- привитие ученикам организаторских навыков.

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

Диагностика результативности образовательного процесса

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Два раза в год (декабрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных

показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Календарные игры проводятся согласно плану игр районного и республиканского уровня.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

Учебный план секционных занятий по волейболу

№	Виды спортивной подготовки	1-й год обучения	2-й год обучения	Формы аттестации / контроля
1.	Введение.	3	2	опрос
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	46	26	Наблюдение, выполнение контрольных упражнений
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	38	29	Наблюдение, выполнение контрольных упражнений
4.	Техническая подготовка	29	43	Наблюдение, демонстрация двигательного навыка
5.	Тактическая подготовка	24	38	Наблюдение, демонстрация двигательного навыка
6.	Участие в соревнованиях	9	11	Наблюдение, результаты соревнований
7.	Итоговое тестирование	4	4	Тестирование, опрос
	Итого	153	153	

1 год обучения

Цель: Развитие двигательных и морально-волевых качеств подростков средствами углублённого изучения спортивной игры волейбол.

Задачи:

Обучающие:

1. Познакомить с историей возникновения и развития данного вида спорта.
2. Изучить правила игры и специализацию по функциям игроков.
3. Выучить правила техники безопасности при игре в волейбол.

Развивающие:

1. Развивать навык владения основными приемами техники и тактики игры.
2. Научить специальным упражнениям для овладения первоначальными навыками игры.
3. Научить работать в команде, согласовывать свои действия и находить взаимопонимание.

Воспитательные:

1. Воспитывать волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизма, чувство дружбы.
2. Содействовать правильному физическому развитию детей и подростков;
3. Повышать общую физическую подготовленность воспитанников.

Учебно-тематический план 1-го года обучения

№	<i>Наименование раздела</i>	<i>Количество часов</i>			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение.	3	3		опрос
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	46	1	45	Наблюдение, выполнение контрольных упражнений
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	38	1	37	Наблюдение, выполнение контрольных упражнений
4.	Техническая подготовка	29	3	26	Наблюдение, демонстрация

					двигательного навыка
5.	Тактическая подготовка	24	3	21	Наблюдение, демонстрация двигательного навыка
6.	Участие в соревнованиях	9	2	7	Наблюдение, результаты соревнований
7.	Итоговое тестирование	4	2	2	Тестирование, опрос
ИТОГО:		153	15	138	

Содержание 1 года обучения

1. Введение

Теория: История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Режим дня спортсмена. Правила игры.

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Эстафеты. Подвижные игры.

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

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

3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория: Значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные

игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты). Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования, упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера, игры и эстафеты с препятствиями.

4. Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в волейболе. Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы

Практика: Стойки игрока. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

5. Тактическая подготовка.

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча. Умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях, умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия, умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

6. Участие в соревнованиях.

Теория: Подготовка спортсмена к соревнованиям. Основы судейства.

Практика: Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

7. Итоговое тестирование.

Теория: основные теоретические основы и терминология игры волейбол.

Практика: Контрольные испытания по общей физической подготовке. Контрольные испытания по технической подготовке. Контрольные испытания по тактической подготовке.

Планируемые результаты:

Должны знать:

- историю возникновения и развития волейбола;
- правила игры и специализацию по игрокам;
- правила техники безопасности во время игры в волейбол.

Должны уметь:

- владеть основными приемами техники и тактики игры;
- выполнять специальные упражнения для овладения первоначальными навыками игры.

Личностные результаты:

- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.
- содействие правильному физическому развитию детей и подростков;
- повышение общей физической подготовленности воспитанников.

2 год обучения

Цель: Всестороннее физическое развитие подростков и формирование стойкого интереса к игре в волейбол.

Задачи:

Обучающие:

1. Изучить углубленные теоретические сведения о волейболе.
2. Пояснить влияние физических упражнений на самочувствие.

Развивающие:

1. Развивать навык командных действий в защите и нападении.
2. Научить действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы.
3. Научить следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

Воспитательные:

1. Воспитывать волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизма, чувство дружбы.
2. Содействовать правильному физическому развитию детей и подростков;
3. Прививать ученикам организаторские навыки.

Учебно-тематический план 2-го года обучения

№	<i>Наименование раздела</i>	<i>Количество часов</i>			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение.	2	2		опрос
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	26		26	Наблюдение, выполнение контрольных упражнений
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	29	1	28	Наблюдение, выполнение контрольных

					упражнений
4.	Техническая подготовка	43	1	42	Наблюдение, демонстрация двигательного навыка
5.	Тактическая подготовка	38	1	37	Наблюдение, демонстрация двигательного навыка
6.	Участие в соревнованиях	11		11	Наблюдение, результаты соревнований
7.	Итоговое тестирование	4	2	2	Тестирование, опрос
ИТОГО:		153	7	146	

Содержание 2 года обучения

1. Введение

Теория: Правила техники безопасности на занятиях. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Врачебный контроль.

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Практика: Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, много скоки. Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями. Упражнения на ловкость.

3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория: Отработка навыков судейства, жестикуляционной терминологии Оформления протоколов и заявок на участие в соревнованиях.

Практика: Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования, упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера, игры и эстафеты с препятствиями. Специальные упражнения для развития выносливости. Бег на длинные дистанции, эстафетный бег, челночный бег Двухсторонние игры соревновательного характера.

4. Техническая подготовка.

Теория: Значение специальных технических приемов: перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.

Практика: Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя боковая подача. Верхняя прямая подача. Верхняя передача мяча. Передача мяча в прыжке. Прямой нападающий удар. Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча снизу одной рукой. Прием мяча сверху двумя руками. Блокирование

5. Тактическая подготовка.

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча. Умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях, умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия, умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

6. Участие в соревнованиях.

Теория: Подготовка спортсмена к соревнованиям. Основы судейства.

Практика: Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

7. Итоговое тестирование.

Теория: основные теоретические основы и терминология игры волейбол.

Практика: Контрольные испытания по общей физической подготовке. Контрольные испытания по технической подготовке. Контрольные испытания по тактической подготовке.

Планируемые результаты:

Должны знать:

- теоретические сведения о волейболе;
- влияние физических упражнений на самочувствие.

Должны уметь:

- применять навыки командных действий в защите и нападении;
- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения;

Личностные результаты:

- содействие правильному физическому развитию;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Задачи специальной физической подготовки более узки и более специфичны:

1. Развитие взрывной силы мышц ног, плечевого пояса, туловища; быстроты перемещения и сложной реакции; скоростной, прыжковой, игровой выносливости; акробатической и прыжковой ловкости, гибкости.

2. Совершенствование функциональных возможностей организма спортсменов.

3. Повышение психологической подготовленности.

4. Создание условий для восстановления организма после тренировочных и соревновательных нагрузок.

Специальная физическая подготовка способствует развитию специфических качеств волейболиста, которые по своему характеру нервно-мышечных напряжений сходны с навыками основных игровых действий.

Специальной физической подготовкой занимаются с усвоениями техники игровых движений (также без мяча и с мячом). Общая и специальная физическая подготовка неразрывно связаны между собой, так как на базе общей физической подготовки строится фундамент специальной подготовки.

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-3- 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.

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 падают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

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

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 1-2 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).

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 (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. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет – прыжки на одной ноге).

Прыжки на одной и 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 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 делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, 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, круговые движения кистями, сжатие и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

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 попеременно 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 и влево по кругу, носки на месте. Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (прикасании 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).

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед 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 мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Многократные волейбольные передачи набивного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действий партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач) То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

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

Упражнения с резиновым 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 подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх 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.

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 (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху.

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. Подача 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 и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Метание теннисного 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.

Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями 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 набрасывания партнера у сетки и 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 (1 кг) 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). 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).

Примерные упражнения для развития скоростной выносливости

1. Челночный бег с касанием рукой линии нападения и лицевой линии.
2. Имитация блока по всей длине сетки (блок в зонах 2, 3, 4).
3. Прием поточных нападающих ударов одним спортсменом в зоне 1(5).
4. Прием поочередных нападающих ударов в зонах 5, 4, 2, 1. Нападающие удары из зон 4 и 2 противоположной стороны площадки.
5. Блокирование нападающих ударов в зонах 2 и 4 одним спортсменом.

6. Нападающий удар с разбега из зоны 4 с первой передачи мяча (5-6 ударов) без пауз отдыха между ударами. После серии ударов нападающий «поднимает» 3-4 мяча в защите.

7. Выполнение второй передачи мяча с предварительным выходом из зоны 1(5). После выполнения передачи быстрое возвращение пасующего игрока на исходную позицию.

Прыжковая выносливость — способность к многократному повторному выполнению прыжковых игровых действий с оптимальными мышечными усилиями. Проявляется эта выносливость в прыжках для выполнения нападающих ударов, подач, постановки блока и выполнения вторых передач. Чем более локальный характер носит мышечная работа, тем в более в анаэробных условиях происходит прыжковая двигательная деятельность. Способность продолжать мышечную работу в «бескислородных» условиях обеспечивается как анаэробными возможностями организма спортсмена, так и волевой подготовкой волейболиста.

Средства тренировки: прыжковые упражнения с малыми отягощениями и без отягощений, имитационные и основные упражнения (комплексы прыжковых упражнений в разделе — развитие прыгучести).

Наиболее эффективны для развития прыжковой выносливости повторный, интервальный, круговой методы тренировки.

Дозировка физической нагрузки: продолжительность одной серии -1-3 мин; интенсивность — без пауз между прыжками; отдых между сериями 1-4 мин; количество серий — 5-8 .

Примерные основные упражнения для развития прыжковой выносливости

1. Нападающий удар со второй передачи из зоны 4(2) после приема подачи нападающим игроком. Подачу выполнять после приземления и быстрого отхода от сетки нападающего игрока.

2. Серия нападающих ударов на «взлете» (первую передачу выполняет ассистент).

3. Нападающий удар с первой передачи в зоне 4, здесь же блокирование нападающего удара с противоположной стороны площадки. Выполнить эти же действия в зонах 3,2,3,4.

4. Блокирование поточных нападающих ударов в зоне 2(4).

5. Блокирование поочередных нападающих ударов в зонах 2,3,4,3,2,3,4,3,2.

При выполнении серий упражнений для развития специальной выносливости можно не исходить из стандартного времени пауз отдыха, а устанавливать эти паузы в зависимости от быстроты возвращения пульса к уровню 120-130 уд/мин. Практически это выглядит так: после каждой

«порции» работы волейболист подсчитывает пульс пальпаторно по 10-секундным отрезкам времени. Как только пульс снизился до 20-21 удара за 10 с, можно начинать выполнять следующую серию.

Игровая выносливость — способность вести игру в высоком темпе без снижения эффективности выполнения технико-тактических действий.

Игровая выносливость совершенствуется путем проведения игр с большим (чем предусмотрено правилами соревнований) количеством партий (6-9), игр неполными составами (4х5, 4х3, 3х5 и т.д.), игр на время. Действенными средством совершенствования игровой выносливости является использование в процессе игры (при достижении счета 5,10,15 и в паузах между партиями) упражнений различного тренирующего воздействия. Вот некоторые из них:

- прыжки на одной ноге с подтягиванием бедра к груди — 15 прыжков для одной ноги;
- кувырок вперед, рывок на 6 м, падение, рывок 6 м, падение, 10 прыжков из глубокого приседа — повторить 2-3 раза;
- челночный бег от лицевой линии до линии нападения и обратно с падениями на линиях, без пауз отдыха — 6 падений; через 30 с. выполнить еще раз;
- имитация нападающего удара с разбега с падением после приземления — по 5-8 прыжков и падений;
- подвижная игра «Борьба за мяч» (каждая команда на своей стороне площадки) — до 5 мин.

Упражнения выполнять в максимально быстром темпе. В каждой паузе давать упражнения, различные по тренирующему воздействию. Такой вид тренировочной работы дает возможность совершенствовать технико-тактическое мастерство, способствует развитию специальной работоспособности и волевых качеств.

Применение в тренировке упражнений, превышающих по объему и интенсивности соревновательные нагрузки, создает «запас прочности» в проявлении всех видов подготовки.

Примерные упражнения для развития ловкости

1. Бег через барьеры различной высоты.
2. Бег на скорость различными способами с изменением направления.
6. Кувырок через плечо, через голову вперед-назад (после кувырка приема или передача мяча).
7. Бросок-кувырок вперед, затем прием или передача мяча
8. Прыжки через гимнастическую скамейку с поворотом на 90°, 180°, 360° (после поворота прием или передача мяча)

9. Блок, поворот на 180° — прием мяча с падением.

10. Удары по подвешенному мячу с поворотом в прыжке на 90°

11. Выполнение нападающих ударов «неловкой» рукой. Способность расслаблять мышцы позволяет избавиться от излишней напряженности, а следовательно, быстрее и правильнее выполнять движения. Важным моментом при выполнении упражнений на ловкость является воспитание психологической настроенности на конечный результат — превзойти свой результат в последующей попытке, результат партнера.

Примерные упражнения для развития гибкости

А. В лучезапястных суставах:

1. Отталкивание кистями от стены.
2. Кистевой бросок набивного мяча (1 кг).
3. Опорный прыжок через гимнастического коня.
4. Руки подняты вверх с гантелями — движения вперед-назад.
5. Ходьба в стойке на руках, ноги поддерживает партнер.
6. Отталкивание от пола в упоре лежа.
7. Перемещение по кругу в упоре лежа и в упоре сидя.

Б. В плечевых суставах:

1. Круговые движения прямыми руками с большой амплитудой и максимальной скоростью.
2. Маховые движения руками в наклоне вперед.
3. Наклоны вперед, держась за рейку гимнастической стенки на уровне груди, пояса.
4. С партнером, стоя спиной друг к другу. Поднять руки вверх (в стороны), зацепиться кистями — одновременный шаг вперед, назад; шаг другой ногой вперед, назад и т.д.
5. В висе на кольцах (перекладине) раскачивания туловищем.
6. Стоя спиной к резиновому амортизатору, — круговые вращения руками назад; руки вверху — попеременная тяга руками вперед; руки в стороны — отведение рук назад и тяга вперед.

В. В суставах позвоночного столба и тазобедренных суставах:

1. Лежа на животе, взяться руками за голеностопы — прогнуться.
2. Лежа на животе, руки в стороны — достать ногой разноименную руку.
3. Пружинистые наклоны туловища вперед, назад, в стороны.
4. Стоя спиной к гимнастической стенке, держась руками за рейку на уровне головы, — прогибание, выпрямляя руки.
5. Стоя боком к гимнастической стенке, поставить ближнюю к стенке ногу на рейку под углом 90° — наклоны к стоящей на полу ноге.

6. Стоя, поднять бедро до прямого угла — круговые вращения ногой.

Г. В коленных и голеностопных суставах:

1. Ходьба выпадами в стороны с пружинистыми покачиваниями.

2. Прыжки в приседе вперед, назад, в стороны.

3. Прыжки со скакалкой.

4. Из седа на пятках, держась руками за стопы, прогнуться, подавая таз вперед.

5. Прыжки вверх, отталкиваясь только стопами.

6. Ходьба на носках, пятках, внешней, внутренней стороне стопы.

7. Носки стоп на возвышении (5-10 см) — подъем на возвышение.

Методические рекомендации

Физические качества можно сочетать и развивать в одной тренировке, используя как основные упражнения, так и вспомогательные.

Доказано, что положительное взаимодействие проявляется, если в тренировочном занятии выполняются:

- упражнения на быстроту, затем на специальную выносливость;
- скоростно-силовые упражнения, затем на общую выносливость;
- упражнения на специальную выносливость (в небольшом объеме), затем на общую выносливость;
- упражнения на ловкость, затем на взрывную силу;
- упражнения на быстроту, затем на силу;
- упражнения на ловкость, затем на быстроту;
- упражнения на силу, затем на общую выносливость;
- упражнения на совершенствование техники-тактики игры до или после развития одного или двух физических качеств.

Методическое обеспечение программы

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных. Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве

требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Тестирование юных волейболистов

Рекомендуется тестирование специальных физических качеств проводить на специально-подготовительном этапе (2 этап) в начале и конце этапа, на предсоревновательном этапе (3 этап) подготовительного периода — один раз и в соревновательном периоде 1 раз в месяц.

Правила тестирования те же, что и при определении функционального состояния организма волейболистов.

Оценка прыгучести

1. Прыжок с разбега толчком двух ног с касанием разметки возможно выше (в см) — 3 попытки (оценивается лучшая).

2. То же, но определяется разница между величиной максимальной высоты выпрыгивания и показателем высоты, зафиксированным у игрока с вытянутой рукой, стоящего на носках (в см) — 3 попытки (оценивается лучшая).

3. Тест Учелли — частное деления высоты прыжка (тест 1) на длину тела с вытянутой рукой игрока, стоящего на носках — 3 попытки (оценивается лучшая).

Оценки:

1, 28 — удовлетворительно;

1,28—1,32 — хорошо;

1,32 и выше — отлично.

Оценка прыжковой выносливости

1. Прыжки на оптимальную высоту с места толчком двух ног (к росту юноши прибавить 1 м, к росту девушки — 80 см) с доставанием маркированной отметки двумя руками (кол-во прыжков) — одна попытка. Попытка заканчивается при первом недоставании отметки.

2. Прыжки с разбега с доставанием одной рукой максимальной высоты (кол-во прыжков) — одна попытка. Попытка заканчивается при первом недоставании отметки.

3. Прыжки через планку (высота 75% от максимальной высоты прыжка волейболиста) толчком двух ног боком к планке (кол-во прыжков) — одна попытка. Попытка прекращается при первом касании планки.

4. Нападающий удар с разбега из зоны 4 (2) в течение 3 мин для мужчин и 2-х мин для женщин с интенсивностью 12 ударов в мин (мяч на удар набрасывает ассистент). Оценивается попадание мяча в две мишени (квадраты 3×3 м), маркированные по боковым линиям за линией нападения. Удары поочередно в обе мишени. Подсчитывается количество потерь мяча (удары в сетку, мимо мишени, в аут) — одна попытка.

3-4 потери — высокий уровень;

6—8 потерь — хороший уровень;

10—12 потерь — средний уровень.

Оценка быстроты передвижения

1. Регистрация фотофинишной установкой пробега отрезков 3,6,9 м (м/с) — из трех попыток выбирается лучшая.

2. Челночный бег 5×6 м с касанием рукой линии нападения и лицевой линии — из трех попыток выбирается лучшая.

3. Тест 9-3—6—3—9 (дистанция бега по волейбольной площадке). Старт от лицевой линии — коснуться рукой средней линии; далее коснуться линии нападения на стартовой стороне площадки; коснуться линии нападения на противоположной стороне площадки; коснуться средней линии и рывок до лицевой линии, противоположной месту старта (с), — из трех попыток регистрируется лучшая.

4. Бег к 4 точкам из центра прямоугольника. Два набивных мяча лежат в углах, образованных лицевой и боковыми линиями, два других в углах, образованных боковыми линиями и линией нападения. Старт из центра прямоугольника, где лежит набивной мяч. Маршрут движения: в зону 4, коснуться мяча — к месту старта, коснуться мяча — в зону 2, — в зону 1 и 5 — из трех попыток регистрируется лучшая (с).

Оценка скоростной выносливости

Бег «Елочка» на одной стороне площадки (с) — одна попытка.

Бег к 4-м точкам (см. выше). Дистанция пробегается дважды без паузы отдыха (с).

Выявить время пробега дистанции 100 м; выявить время пробега дистанции 25 м (4 раза); учетверенный средний результат бега на 25 м (с) сопоставляется с результатом бега на 100 м. Чем меньше разница, тем лучше скоростная выносливость.

Оценка специальной ловкости

1. На высоте 80% от максимального прыжка волейболиста и на расстоянии 80—100 см от середины средней линии натягивается шнур. В центре противоположной площадки маркируется мишень 1×1 м. Спортсмен выполняет 10 бросков в мишень теннисными мячами, лежащими в корзине за линией нападения, преодолевая препятствия (шнур с разбега и в прыжке). Кол-во попаданий.

2. Игрок имитирует блок. Затем падение (для женщин 1 раз отжаться) и выполняет передачу мяча с 8, 6, 3 м на точность в мишень по 10 раз с каждой точки. Мишень для 8м — диаметр 1 м; для 6м — 0,75 м; для 3 м — 0,5 м. Мишень на стене (кол-во попаданий).

Материально-техническое обеспечение

волейбольные стойки с сеткой стационарные, тренировочные мячи, спортивная форма, игровые жилеты, мячи утяжеленные различной массы, мячи на растяжках.

Список литературы

1. Ю.Д. Железняк, К.А. Швец, Н.В. Долинская, Е.А. Борисенко, Т.В. Подольская, Ю.Ф. Буйлин «ВОЛЕЙБОЛ. Поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (учебно-тренировочные группы); М.: Комитет по ФК и Спорту при совете министров СССР, главное управление научно-методической работы, 1983;
2. «Основы волейбола»./Сост. О. Чехов. М.: Физкультура и спорт, 1979;
3. А.А. Кучинский «Волейбол в школе» Ленинград, 1959;
4. А.В. Ивойлов «Волейбол» Высшая школа, Минск, 1974;
5. О. Чехов «Основы волейбола», Физкультура и спорт, Москва, 1979;
6. Ю.Д. Железняк «К мастерству в волейболе», Физкультура и спорт, Москва, 1978;
7. Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов «Юный волейболист», Физкультура и спорт, Москва, 1979;
8. Ю.Д. Железняк, В.А. Кунынский «Волейбол у истоков мастерства», Физкультура и спорт, Москва, 1998;
9. А.Самойлов «Время игры», Физкультура и спорт, Москва, 1986;
10. Л.В. Былеева, А.М. Коротков «Подвижные игры», Физкультура и спорт, Москва, 1982;

Календарный учебный график 1 года обучения

№	Месяц	Название темы	Форма проведения	Кол-во часов	Форма контроля
1.	сентябрь	Введение. История возникновения волейбола	Теоретическое занятие	1,5	Опрос, анкетирование
2.	сентябрь	Правила игры. Игровое поле и инвентарь.	Практическое занятие	1,5	опрос
3.	сентябрь	Техническая подготовка.	Теоретическое занятие	1,5	Опрос, тестирование
4.	сентябрь	Техническая подготовка.	Теоретическое занятие	1,5	наблюдение
5.	сентябрь	Тактические действие.	Практическое занятие	1,5	опрос, наблюдение
6.	сентябрь	Тактические действие.	Практическое занятие	1,5	наблюдение
7.	сентябрь	Тактические действие.	Практическое занятие	1,5	наблюдение
8.	сентябрь	Специальная физическая подготовка.	Практическое занятие	1,5	тестирование
9.	сентябрь	Техническая подготовка.	Практическое занятие	1,5	наблюдение
10.	сентябрь	Техническая подготовка.	Практическое занятие	1,5	наблюдение
11.	сентябрь	Контрольные игры и испытания.	Практическое занятие	1,5	Демонстрация двигательного действия, наблюдение
12.	сентябрь	Техническая подготовка.	Практическое занятие	1,5	Контроль выполнения, наблюдение
13.	сентябрь	Общая физическая подготовка.	Практическое занятие	1,5	Контроль выполнения, наблюдение
14.	октябрь	Техническая подготовка.	Теоретическое занятие, учебная игра	1,5	Демонстрация двигательного действия, наблюдение
15.	октябрь	Техническая подготовка.	Практическое занятие	1,5	Демонстрация двигательного действия, наблюдение
16.	октябрь	Специальная физическая	Практическое	1,5	Демонстрация

		подготовка.	занятие		двигательного действия, наблюдение
17.	октябрь	Техническая подготовка.	Практическое занятие	1,5	Демонстрация двигательного действия, наблюдение
18.	октябрь	Общая физическая подготовка.	Практическое занятие	1,5	Демонстрация двигательного действия, наблюдение
19.	октябрь	Тактическая подготовка.	Практическое занятие	1,5	Демонстрация двигательного действия, наблюдение
20.	октябрь	Тактические действие.	Практическое занятие	1,5	Демонстрация двигательного действия, наблюдение
21.	октябрь	Общая физическая подготовка.	Практическое занятие	1,5	Демонстрация двигательного действия, наблюдение
22.	октябрь	Тактические действие.	Практическое занятие	1,5	Демонстрация двигательного действия, наблюдение
23.	октябрь	Тактические действие.	Практическое занятие	1,5	Демонстрация двигательного действия, наблюдение
24.	октябрь	Специальная физическая подготовка.	Практическое занятие	1,5	Демонстрация двигательного действия, наблюдение
25.	ноябрь	Тактика защиты.	Практическое занятие	1,5	наблюдение,
26.	ноябрь	Техническая подготовка.	Практическое занятие	1,5	наблюдение, практический зачет
27.	ноябрь	Техническая подготовка.	Практическое занятие	1,5	наблюдение,
28.	ноябрь	Техническая подготовка.	Практическое занятие	1,5	наблюдение,
29.	ноябрь	Специальная физическая подготовка.	Практическое занятие	1,5	наблюдение,
30.	ноябрь	Техническая подготовка.	Практическое занятие	1,5	наблюдение, практический зачет
31.	ноябрь	Техническая подготовка.	Практическое	1,5	наблюдение,

			занятие		
32.	ноябрь	Общая физическая подготовка.	Практическое занятие	1,5	Контроль
33.	ноябрь	Тактическая подготовка.	Практическое занятие	1,5	наблюдение,
34.	ноябрь	Тактическая подготовка.	Практическое занятие	1,5	наблюдение,
35.	ноябрь	Техника нападения.	соревнование	1,5	наблюдение,
36.	ноябрь	Техника нападения.	Практическое занятие	1,5	наблюдение,
37.	декабрь	Техника защиты.	Практическое занятие	1,5	наблюдение,
38.	декабрь	Техника защиты.	Практическое занятие	1,5	наблюдение,
39.	декабрь	Техника нападения.	Практическое занятие	1,5	наблюдение,
40.	декабрь	Техника нападения.	Практическое занятие	1,5	наблюдение,
41.	декабрь	Техника нападения.	Практическое занятие	1,5	наблюдение
42.	декабрь	Техника защиты.	Практическое занятие	1,5	наблюдение
43.	декабрь	Техническая подготовка.	Практическое занятие	1,5	наблюдение
44.	декабрь	Техническая подготовка.	Практическое занятие	1,5	тестирование, наблюдение
45.	декабрь	Общая физическая подготовка.	Практическое занятие	1,5	тестирование, наблюдение
46.	декабрь	Специальная физическая подготовка.	Практическое занятие	1,5	наблюдение
47.	декабрь	Техническая подготовка .	Практическое занятие	1,5	тестирование, наблюдение
48.	декабрь	Тактическая подготовка.	Практическое занятие	1,5	наблюдение
49.	январь	Специальная физическая подготовка.	Теоретическое занятие	1,5	тестирование, наблюдение
50.	январь	Техническая подготовка.	Практическое занятие	1,5	наблюдение
51.	январь	Техническая подготовка.	Практическое занятие	1,5	тестирование, демонстрация двигательного действия
52.	январь	Тактическая подготовка.	соревнование	1,5	Наблюдение, результаты соревнования

53.	январь	Техника нападения.	соревнование	1,5	Наблюдение, результаты соревнования
54.	январь	Техника Защиты.	Практическое занятие	1,5	тестирование, демонстрация двигательного действия
55.	январь	Специальная физическая подготовка.	Практическое занятие	1,5	тестирование, демонстрация двигательного действия
56.	январь	Общая физическая подготовка.	Практическое занятие	1,5	тестирование, демонстрация двигательного действия
57.	январь	Тактика защиты.	Практическое занятие	1,5	тестирование, демонстрация двигательного действия
58.	февраль	Тактика защиты.	Практическое занятие	1,5	Опрос, тестирование, демонстрация двигательного действия
59.	февраль	Общая физическая подготовка.	Практическое занятие	1,5	тестирование, демонстрация двигательного действия
60.	февраль	Общая физическая подготовка.	Практическое занятие	1,5	тестирование, демонстрация двигательного действия
61.	февраль	Общая физическая подготовка.	Практическое занятие	1,5	тестирование, демонстрация двигательного действия
62.	февраль	Специальная физическая подготовка.	Практическое занятие	1,5	тестирование, демонстрация двигательного действия
63.	февраль	Тактика защиты.	Практическое занятие	1,5	демонстрация двигательного действия
64.	февраль	Тактика нападения	Практическое занятие	1,5	демонстрация двигательного действия
65.	февраль	Техническая подготовка.	Практическое занятие	1,5	наблюдение, демонстрация двигательного действия
66.	февраль	Тактика нападения	Практическое	1,5	наблюдение, демонстрация

			занятие		двигательного действия
67.	февраль	Тактика защиты.	Практическое занятие	1,5	наблюдение, демонстрация двигательного действия
68.	февраль	Техническая подготовка.	Практическое занятие	1,5	наблюдение, демонстрация двигательного действия
69.	февраль	Техническая подготовка.	Практическое занятие	1,5	наблюдение, демонстрация двигательного действия
70.	март	Общая физическая подготовка.	Практическое занятие	1,5	наблюдение, демонстрация двигательного действия
71.	март	Техническая подготовка.	Практическое занятие	1,5	наблюдение, тестирование
72.	март	Общая физическая подготовка.	Практическое занятие	1,5	наблюдение, демонстрация двигательного действия
73.	март	Тактическая подготовка.	Практическое занятие	1,5	наблюдение, демонстрация двигательного действия
74.	март	Тактическая подготовка.	Практическое занятие	1,5	наблюдение, демонстрация двигательного действия
75.	март	Тактика защиты.	Практическое занятие	1,5	наблюдение, демонстрация двигательного действия
76.	март	Тактика защиты.	Практическое занятие	1,5	наблюдение, демонстрация двигательного действия
77.	март	Общая физическая подготовка.	Практическое занятие	1,5	наблюдение, демонстрация двигательного действия
78.	март	Тактика нападения.	Практическое занятие	1,5	наблюдение, демонстрация двигательного действия
79.	апрель	Тактика нападения.	Практическое занятие	1,5	наблюдение, демонстрация двигательного

					действия
80.	апрель	Тактика нападения.	Практическое занятие	1,5	наблюдение, демонстрация двигательного действия
81.	апрель	Техническая подготовка.	Практическое занятие	1,5	наблюдение, демонстрация двигательного действия
82.	апрель	Игра с заданием.	Практическое занятие	1,5	наблюдение, демонстрация двигательного действия
84.	апрель	Контрольные игры и испытания.	Практическое занятие	1,5	наблюдение, соревнования
84.	апрель	Техническая подготовка.	Практическое занятие	1,5	наблюдение, демонстрация двигательного действия
85.	апрель	Общая физическая подготовка.	Практическое занятие	1,5	наблюдение, демонстрация двигательного действия
86.	апрель	Техническая подготовка.	Практическое занятие	1,5	наблюдение, демонстрация двигательного действия
87.	апрель	Техническая подготовка.	Практическое занятие	1,5	наблюдение, демонстрация двигательного действия
88.	апрель	Специальная физическая подготовка.	Практическое занятие	1,5	наблюдение, демонстрация двигательного действия
89.	апрель	Техническая подготовка.	Практическое занятие	1,5	наблюдение, демонстрация двигательного действия
90.	апрель	Общая физическая подготовка.	Практическое занятие	1,5	наблюдение, демонстрация двигательного действия
91.	апрель	Тактическая подготовка.	Практическое занятие	1,5	наблюдение, демонстрация двигательного действия
92.	май	Тактические действие.	Практическое занятие	1,5	наблюдение, демонстрация двигательного действия

93.	май	Общая физическая подготовка.	Практическое занятие	1,5	наблюдение, демонстрация двигательного действия
94.	май	Тактические действие.	Практическое занятие	1,5	наблюдение, демонстрация двигательного действия
95.	май	Тактические действие.	Практическое занятие	1,5	наблюдение, тестирование
96.	май	Специальная физическая подготовка.	Практическое занятие	1,5	наблюдение, тестирование
97.	май	Тактика защиты.	Практическое занятие	1,5	наблюдение
98.	май	Техническая подготовка.	Практическое занятие	1,5	наблюдение, тестирование
99.	май	Техническая подготовка.	Практическое занятие	1,5	наблюдение, тестирование
100.	май	Техническая подготовка.	Практическое занятие	1,5	наблюдение,
101.	май	Специальная физическая подготовка.	Практическое занятие	1,5	Опрос, наблюдение, тестирование
102.	май	Контрольные игры и испытания.	Практическое занятие	1,5	наблюдение, тестирование

Календарный учебный график 2 года обучения

№	Месяц	Название темы	Форма проведения	Кол-во часов	Форма контроля
1.	сентябрь	Инструктаж по технике безопасности Развитие общей выносливости.	Теоретическое занятие	1,5	Опрос, анкетирование
2.	сентябрь	Повторение стоек и перемещений: двойной шаг назад, скачок назад, влево, остановка прыжком. Развитие ловкости и координации.	Практическое занятие	1,5	наблюдение
3.	сентябрь	Передачи мяча в парах брошенного партнером. Развитие быстроты.	Практическое занятие	1,5	Демонстрация двигательного действия
4.	сентябрь	Сочетание перемещений и технических приемов. Подвижная игра.	Теоретическое занятие	1,5	наблюдение

5.	сентябрь	Передачи мяча в треугольнике: зоны 6-3-4; 6-3-2. Развитие скоростно-силовых качеств.	Практическое занятие	1,5	наблюдение
6.	сентябрь	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в игровом зале. Нижняя прямая подача в стену - расстояние 6-9 м.	Практическое занятие	1,5	Опрос, тестирование, наблюдение
7.	сентябрь	Прием мяча снизу двумя руками наброшенного партнером (в парах и через сетку). Развитие спец.быстроты.	Практическое занятие	1,5	наблюдение
8.	сентябрь	Прием мяча снизу направленного ударом (расстояние 3-6 м). Развитие силы.	Практическое занятие	1,5	тестирование
9.	сентябрь	Встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку. Развитие скоростно-силовых качеств.	Практическое занятие	1,5	наблюдение
10.	сентябрь	Развитие основных физических качеств.	Практическое занятие	1,5	наблюдение
11.	сентябрь	Прием мяча снизу во встречных колоннах. Развитие спец.выносливости.	Практическое занятие	1,5	Демонстрация двигательного действия, наблюдение
12.	сентябрь	История развития волейбола. Развитие ловкости, координации.	Практическое занятие	1,5	Контроль выполнения, наблюдение
13.	сентябрь	Взаим-е игроков при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2.	Практическое занятие	1,5	Контроль выполнения, наблюдение
14.	октябрь	Нижняя прямая подача. Развитие силы.	Теоретическое занятие, учебная игра	1,5	Демонстрация двигательного действия, наблюдение
15.	октябрь	Прием сверху двумя руками в парах направленного ударом (расст. 3-6 м)	Практическое занятие	1,5	Демонстрация двигательного действия, наблюдение
16.	октябрь	Выбор места при приеме нижней и верхней подачи. Развитие спец.быстроты.	Практическое занятие	1,5	Демонстрация двигательного действия, наблюдение
17.	октябрь	Прием нижней прямой подачи.	Практическое	1,5	Демонстрация

		Развитие спец.ловкости, координации.	занятие		двигательного действия, наблюдение
18.	октябрь	История развития волейбола. Развитие основных физических качеств.	Практическое занятие	1,5	Демонстрация двигательного действия, наблюдение
19.	октябрь	Развитие основных физических качеств.	Практическое занятие	1,5	Демонстрация двигательного действия, наблюдение
20.	октябрь	Выбор места для второй передачи, верхней прямой подачи, нап.удара. Развитие спец.выносливости.	Практическое занятие	1,5	Демонстрация двигательного действия, наблюдение
21.	октябрь	Гигиенические знания, умения и навыки. Развитие ловкости, координации.	Практическое занятие	1,5	Демонстрация двигательного действия, наблюдение
22.	октябрь	Развитие спец.силы. Восстановительные мероприятия.	Практическое занятие	1,5	Демонстрация двигательного действия, наблюдение
23.	октябрь	Круговая тренировка.	Практическое занятие	1,5	Демонстрация двигательного действия, наблюдение
24.	октябрь	Место и роль ФК в современном обществе. Развитие выносливости.	Практическое занятие	1,5	Демонстрация двигательного действия, наблюдение
25.	ноябрь	Чередование верхней и нижней подачи. Развитие спец.быстроты.	Практическое занятие	1,5	наблюдение,
26.	ноябрь	Медицинское обследование.	Практическое занятие	1,5	наблюдение, практический зачет
27.	ноябрь	Товарищеская игра.	Практическое занятие	1,5	наблюдение,
28.	ноябрь	Развитие спец.выносливости. Восстановительные мероприятия.	Практическое занятие	1,5	наблюдение,
29.	ноябрь	Круговая тренировка.	Практическое занятие	1,5	наблюдение,
30.	ноябрь	Психологическая подготовка. Передачи мяча в парах в сочетании с перемещениями.	Практическое занятие	1,5	наблюдение, практический зачет
31.	ноябрь	Вводное тестирование по ОФП.	Практическое	1,5	Контроль, тестирование

			занятие		
32.	ноябрь	Вводное тестирование по СФП.	Практическое занятие	1,5	Контроль , тестирование
33.	ноябрь	Товарищеская игра.	Практическое занятие	1,5	соревнование
34.	ноябрь	Гигиенические знания, умения и навыки. Прием мяча снизу во встречных колоннах.	Практическое занятие	1,5	Опрос, наблюдение
35.	ноябрь	Основы законодательства в сфере ФК и спорта. Прием мяча после подачи.	соревнование	1,5	наблюдение,
36.	ноябрь	Развитие спец.физических качеств.	Практическое занятие	1,5	наблюдение,
37.	декабрь	Развитие выносливости. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	Практическое занятие	1,5	наблюдение,
38.	декабрь	Развитие взрывной силы ног. Отбивание мяча кулаком в прыжке «на сторону соперника»	Практическое занятие	1,5	наблюдение,
39.	декабрь	Развитие основных физических качеств.	Практическое занятие	1,5	наблюдение,
40.	декабрь	Развитие спец.быстроты. Прием снизу в стену и над собой поочередно и многократно.	Практическое занятие	1,5	наблюдение,
41.	декабрь	Нападающий удар брошенного партнером. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	Практическое занятие	1,5	наблюдение
42.	декабрь	Строение и функции человека. Подача в пределы площадки из-за лицевой линии.	Практическое занятие	1,5	наблюдение
43.	декабрь	Первенство школы по волейболу.	Практическое занятие	1,5	соревнование
44.	декабрь	Первенство школы по волейболу.	Практическое занятие	1,5	соревнование
45.	декабрь	Первенство школы по волейболу.	Практическое занятие	1,5	соревнование
46.	декабрь	Развитие силы. Передачи мяча с изменением	Теоретическое	1,5	наблюдение

		высоты и направления.			
47.	декабрь	Строение и функции человека. Развитие скоростно-силовых качеств.	Практическое занятие	1,5	тестирование, наблюдение
48.	декабрь	Развитие быстроты. Учебно-тренировочная игра с применением изученного.	Практическое занятие	1,5	наблюдение
49.	январь	Развитие спец.силы. Соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных.	Теоретическое занятие	1,5	тестирование, наблюдение
50.	январь	Основы законодательства в сфере ФК и спорта. Нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3.	Теоретическое занятие	1,5	Опрос, наблюдение
51.	январь	Развитие ловкости, координации. Вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной.	Практическое занятие	1,5	тестирование, демонстрация двигательного действия
52.	январь	Развитие спец.физ.качеств.	соревнование	1,5	Наблюдение, результаты соревнования
53.	январь	Подача на игрока слабо владеющего приемом подачи. Развитие спец.ловкости.	соревнование	1,5	Наблюдение, результаты соревнования
54.	январь	Расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3. Восстановительные мероприятия.	Практическое занятие	1,5	тестирование, демонстрация двигательного действия
55.	январь	Выбор места для приема нижней прямой подачи. Развитие выносливости.	Практическое занятие	1,5	демонстрация двигательного действия
56.	январь	Режим дня, закаливание организма, ЗОЖ. Верхняя прямая подача.	Теоретическое занятие	1,5	тестирование, демонстрация двигательного действия
57.	январь	Выбор места для второй передачи при верхней прямой подачи мяча. Развитие прыгучести.	Практическое занятие	1,5	демонстрация двигательного действия
58.	февраль	Отбивание мяча кулаком в прыжке «на сторону	Практическое занятие	1,5	демонстрация двигательного действия

		соперника».			
59.	февраль	Развитие скоростно-силовых качеств. Восстановительные мероприятия.	Практическое занятие	1,5	демонстрация двигательного действия
60.	февраль	Прием мяча после подачи. Развитие быстроты.	Практическое занятие	1,5	демонстрация двигательного действия
61.	февраль	Режим дня, закаливание организма, ЗОЖ. Круговая тренировка.	Практическое занятие	1,5	тестирование, демонстрация двигательного действия
62.	февраль	Нападающий удар из зоны 4 с передачи зоны 3.	Практическое занятие	1,5	демонстрация двигательного действия
63.	февраль	Требование к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке. Индивидуальные действия при обманной передачи.	Практическое занятие	1,5	демонстрация двигательного действия
64.	февраль	Товарищеская игра. Психологическая подготовка.	Практическое занятие	1,5	соревнование
65.	февраль	Развитие спец.ловкости. Выбор способа приема мяча от подачи (сверху от нижней, снизу от верхней).	Практическое занятие	1,5	наблюдение, демонстрация двигательного действия
66.	февраль	Выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу). Развитие прыгучести.	Практическое занятие	1,5	наблюдение, демонстрация двигательного действия
67.	февраль	Нападающий удар из зоны 2 с передачи зоны 3. Развитие быстроты.	Практическое занятие	1,5	наблюдение, демонстрация двигательного действия
68.	февраль	Судейская практика. Восстановительные мероприятия.	Практическое занятие	1,5	наблюдение, демонстрация двигательного действия
69.	февраль	Развитие силы. Соревнование на большее количество подач без промаха, из числа заданных.	Практическое занятие	1,5	наблюдение, демонстрация двигательного действия
70.	март	Круговая тренировка. Восстановительные мероприятия.	Практическое занятие	1,5	наблюдение, демонстрация двигательного действия
71.	март	Требования ТБ при занятиях	Практическое	1,5	наблюдение, тестирование

		волейболом. Передачи мяча в парах с перемещением.	занятие		
72.	март	Круговая тренировка.	Практическое занятие	1,5	наблюдение, демонстрация двигательного действия
73.	март	Развитие силы. Верхняя прямая подача.	Практическое занятие	1,5	наблюдение, демонстрация двигательного действия
74.	март	Развитие прыгучести. Передача в тройке на одной линии в зонах 4-3-2.	Практическое занятие	1,5	наблюдение, демонстрация двигательного действия
75.	март	Развитие ловкости, координации. Встречная передача вдоль сетки и через сетку.	Практическое занятие	1,5	наблюдение, демонстрация двигательного действия
76.	март	Основы спортивного питания. Развитие взрывной силы.	Практическое занятие	1,5	наблюдение, демонстрация двигательного действия
77.	март	Развитие быстроты. Передачи мяча во встречных колоннах.	Практическое занятие	1,5	наблюдение, демонстрация двигательного действия
78.	март	Развитие выносливости. Передача в тройке на одной линии в зонах 2-3-4, 6-3-2.	Практическое занятие	1,5	наблюдение, демонстрация двигательного действия
79.	апрель	Развитие прыгучести. Восстановительные мероприятия..	Практическое занятие	1,5	наблюдение, демонстрация двигательного действия
80.	апрель	Развитие гибкости. Судейская практика.	Практическое занятие	1,5	наблюдение, демонстрация двигательного действия
81.	апрель	Требования ТБ при занятиях в тренажерном зале. Нижняя прямая подача.	Практическое занятие	1,5	наблюдение, демонстрация двигательного действия
82.	апрель	Развитие координации. Прием мяча после подачи.	Практическое занятие	1,5	наблюдение, демонстрация двигательного действия
84.	апрель	Развитие спец.силы Восстановительные мероприятия.	Практическое занятие	1,5	наблюдение, соревнования

84.	апрель	Развитие быстроты. Передачи мяча в парах в сочетании с перемещениями.	Практическое занятие	1,5	наблюдение, демонстрация двигательного действия
85.	апрель	Круговая тренировка.	Практическое занятие	1,5	наблюдение, демонстрация двигательного действия
86.	апрель	Основы спортивного питания. Судейская практика.	Теоретическое, Практическое занятие	1,5	наблюдение, демонстрация двигательного действия
87.	апрель	Развитие координации. Передачи мяча в прыжке.	Практическое занятие	1,5	наблюдение, демонстрация двигательного действия
88.	апрель	Развитие спец.быстроты. Встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку.	Практическое занятие	1,5	наблюдение, демонстрация двигательного действия
89.	апрель	Развитие спец.выносливости. Передачи мяча в тройке на одной линии, в зонах 4-3-2, 2-3-4; 6-3-2,6-3-4.	Практическое занятие	1,5	наблюдение, демонстрация двигательного действия
90.	апрель	Место и роль ФК и спорта в современном обществе. Нижняя прямая подача из-за лицевой линии.	Практическое занятие	1,5	наблюдение, демонстрация двигательного действия
91.	апрель	Развитие силы. Нижняя прямая подача подряд 15-20 попыток.	Практическое занятие	1,5	наблюдение, демонстрация двигательного действия
92.	май	Развитие скоростно-силовых качеств. Круговая тренировка.	Практическое занятие	1,5	наблюдение, демонстрация двигательного действия
93.	май	Развитие выносливости. Выбор места при приеме нижней и верхней подачи.	Практическое занятие	1,5	наблюдение, демонстрация двигательного действия
94.	май	Развитие прыгучести. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.	Практическое занятие	1,5	наблюдение, демонстрация двигательного действия
95.	май	Основы спортивной подготовки. Взаим-е при первой передаче игроков зон 3,4 и 2.	Практическое занятие	1,5	наблюдение, тестирование
96.	май	Развитие гибкости.	Практическое	1,5	наблюдение,

		Расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.	занятие		тестирование
97.	май	Развитие взрывной силы. Верхняя прямая подача.	Практическое занятие	1,5	наблюдение
98.	май	Развитие координации. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.	Практическое занятие	1,5	наблюдение, тестирование
99.	май	Место и роль ФК и спорта в современном обществе. Выбор места при приеме нижней и верхней подачи.	Практическое занятие	1,5	наблюдение, тестирование
100.	май	Развитие спец.силы. Чередование верхней и нижней подачи.	Практическое занятие	1,5	наблюдение,
101.	май	Итоговое тестирование.	Теоретическое занятие	1,5	Опрос, тестирование
102.	май	Итоговое тестирование.	Практическое занятие	1,5	наблюдение, тестирование

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575830

Владелец Барт Иван Александрович

Действителен с 19.04.2021 по 19.04.2022