

Дополнительная общеразвивающая программа
Спортивное объединение «Твоя игра - волейбол»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе рекомендаций, разработанных специалистами в области физической культуры, нормативных документов Министерства образования РФ и адаптирована к конкретным условиям функционирования.

Информационные материалы и литература: программа работы спортивного объединения «Твоя игра - волейбол» составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства, под. ред. Ю.Д.Железняк, А.В. Чачин, 2012 г., рабочей программы по физической культуре с учетом ФГОС для 5-9 классов: пособие для учителей общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2011г., рабочей программы по физической культуре с учетом ФГОС для 10-11 классов: пособие для учителей общеобразовательных организаций/ В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2015 год, нормативных документов Министерства образования РФ и адаптирована к конкретным условиям функционирования группы.

Спортивное объединение «Твоя игра - волейбол», является одной из форм дополнительного образования, организуя внеурочную деятельность учащихся. **Данная программа направлена** сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и к физической подготовленности, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Значимость (актуальность) и педагогическая целесообразность программы. Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание школьников. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, **является волейбол.**

Волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. **Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание.** Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно

менять направление и скорость движения, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной системы, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Программа предназначена для подростков 12-17 лет (7-11 класс). Объединение могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта.

Срок реализации программы рассчитан на 1 учебный год (34 учебных недели, 9 месяцев). Форма обучения - очная: тренировочные занятия, соревнования, беседы. Продолжительность занятий – 6 часов в неделю, 3 раза по 2 учебных часа с перерывом 15 минут.

Цель программы: Повышение уровня физического развития подростков, через обучение игры в волейбол.

В соответствии с целью образовательной области программы формируются **задачи:**

1. Укрепить здоровье и закаливание организма подростков;
2. Обеспечить оптимальный для данного возраста уровень физической работоспособности;
3. Повысить уровень общей физической подготовленности;
4. Обучить основам техники и тактики игры в волейбол;
5. Сформировать индивидуальные особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности;
6. Подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу.

ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Срок реализации программы рассчитан на 1 учебный год на 34 учебных недели, 6 часов в неделю, три раза по 2 учебных часа с перерывом 15 минут - итого 204 часа в год.

В программе представлено содержание материала по основным компонентам тренировки: технической, тактической, физической, теоретической, интегральной, морально-волевой (психологической), инструкторской и судейской практике, контрольно-переводные испытания, раскрыто содержание восстановительных мероприятий, воспитательной работы и педагогического, медико-биологического контроля.

Общая физическая подготовка

- 1.Строевые упражнения
- 2.Общеразвивающие упражнения
- 3.Акробатические упражнения
- 4.Легкоатлетические упражнения
- 5.Подвижные игры

Специальная подготовка

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий; упражнения для развития прыгучести; упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма, передач, подач мяча.

Техническая подготовка

Техника нападения: перемещение и стойки; передача мяча сверху передача мяча снизу; подача мяча; Техника защиты: приём мяча снизу; приём мяча в падении, блокирование.

Тактическая подготовка

Тактика нападения и тактика защиты: индивидуальные действия; групповые действия; командные действия.

Интегральная подготовка

Упражнения на переключение в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью обучения навыков технических приемов и развития специальных приемов в единстве. Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной материал по технической и тактической подготовке.

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России; история развития волейбола; основы техники и тактики игры в волейбол; гигиена тренировочного процесса, личная гигиена спортсмена, правильное питание, врачебного контроля; самоконтроль спортсмена, самомассаж, средства восстановления.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе подготовки волейболистов. Такая подготовка способствует качественному обучению навыкам игры. Основные задачи психологической подготовки: воспитание моральных качеств, формирование чувства коллектива, установление и воспитание совместимости спортсменов в процесс их деятельности, адаптация к условиям тренировочного процесса.

Эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов: лекции, беседы, специальные знания в области психологии, личный пример тренера, побуждение к деятельности, поручения, обсуждение в коллективе, участие в играх.

Инструкторская и судейская практика

Правила игры в волейбол, знания разметки площадки, расстановку, количество игроков, жестов главного судьи, судьи по линиям.

Контрольно-переводные испытания

Передача сверху у стены, передача снизу у стены, передача сверху над собой, передача снизу над собой, верхняя прямая подача, прием мяча в защите.

Восстановительные мероприятия

Система профилактики-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Под психолого-педагогическими средствами подразумевают творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок; применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления.

К медико-биологическим средствам относятся: специализированное питание, распорядок дня, дыхательная гимнастика. Во время тренировочного процесса ребят рассказывается о восстанавливающей роли сна, пищевой рацион, правильное дыхание, спортивные мази и др.

Воспитательная работа

В программе секции по волейболу ведущее место занимают вопросы подготовки всесторонне развитых, трудолюбивых, дисциплинированных активных и инициативных граждан. Реализация воспитательных задач осуществляется в процессе систематических, регулярных, тренировочных занятий, в процессе спортивных соревнований. Волевые качества воспитываются на преодолении трудностей. При совершенствовании техники, тактики игры, в процессе физической подготовки надо предусматривать развитие личностных качеств ребят. Важная воспитательная работа тренера – создание дружного, сплоченного коллектива, воспитание их в духе коллективизма, дружбы и товарищества.

При всем многообразии нравственных привычек процесс их формирования сводится к следующим правилам:

- необходимо знать, какие привычки помогают спортсмену проявить себя в тренировке и соревнованиях;
- ориентироваться на положительный образец;
- формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении;
- необходимо добиваться отрицательного отношения к дурной привычке.

Процесс формирования нравственного поведения связан с необходимостью использовать методы педагогической коррекции посредством поощрения и наказания.

Вся система тренировочной и соревновательной деятельности должна создавать прочную основу для здоровья, позволяющего поддерживать высокий уровень интеллектуальной работоспособности.

Основные условия воспитательной работы:

- комплексное использование индивидуальных, групповых и коллективных форм взаимодействия учащихся;
- стимулирование самостоятельности учащихся, адекватных их нравственно-волевой зрелости;
- создание субъект – субъектных отношений между учащимися и педагогами;
- систематический анализ и моральная оценка педагогом и учащимся результатов и мотивов поступков и действий каждого.

Педагогический и медико-биологический контроль (в течение занятий)

Педагогический контроль:

- контроль за физическим развитием обучающегося;
- контроль за физической и технической подготовленностью.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни:

Личностные - обеспечить возможность учащимся вести здоровый и безопасный образ жизни средствами волейбола, воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной, тренировочной и спортивной деятельности; контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений.

Метапредметные - развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков; формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности.

Предметные результаты - овладение основными приемами игры в волейбол; приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Форма промежуточной (итоговой) аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Общая физическая подготовка	49	-	49	Тестирование по общей физической подготовке в начале и в конце года (бег 30 метров - быстрота, челночный бег – координация, прыжок в длину с места – скоростно-силовые качества, бег 1 км – выносливость).
2.	Специальная физическая подготовка	21	-	21	Стойка и перемещения игрока, развитие прыгучести, силы
3.	Техническая подготовка	50	-	50	Середача мяча в парах сверху и снизу, передача мяча над собой в кругу, стоя у стены, передача мяча снизу над собой и с продвижением вперед,

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Форма промежуточной (итоговой) аттестации
		всего	теория	практика	
4.	Тактическая подготовка	50	4	50	Действия при второй передаче, прием мяча снизу, взаимодействие в команде.
5.	Интегральная подготовка	18	-	18	-
6.	Теоретическая подготовка	8	8	в течение занятий	Тест
7.	Психологическая подготовка	в течение занятий	в течение занятий	в течение занятий	Тест в начале и в конце года
8.	Инструкторская и судейская практика	4	4 в течение занятий	в течение занятий	Судейство на районных и гимназических соревнованиях
9.	Соревнования	в течение года	-	в течение года	- Участие в соревнованиях среди классов гимназии; - Товарищеские встречи с ОО, выпускниками гимназии; - Участие в Спартакиаде ОО
10.	Контрольно-переводные испытания	4	-	4	Передача сверху у стены, передача снизу у стены, передача сверху над собой, передача снизу над собой, верхняя прямая подача, прием мяча в защите.
11.	Восстановительные мероприятия	в течение занятий и года	в течение занятий и года	в течение занятий и года	-
12.	Воспитательная работа	в течение занятий	в течение занятий	в течение занятий	-
13.	Педагогический и медико-биологический контроль	в течение занятий	в течение занятий	в течение занятий	Практическое задание. В течение всех занятий учитываются степени утомления и переутомления организма, показатели ЧСС.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Раздел / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Всего
Общая физическая подготовка	7ч.	6ч.	6ч.	5ч.	3ч.	5ч.	5ч.	7ч.	5ч.	49
Специальная физическая подготовка	4ч.	5ч.	4ч.	3ч.	1ч.	2ч.	1ч.	-	1ч.	21
Техническая подготовка	9ч.	9ч.	6ч.	7ч.	3ч.	7ч.	4ч.	4ч.	1ч.	50
Тактическая подготовка	1ч.	4ч.	4ч.	4ч.	1ч.	8ч.	11ч.	10ч.	7ч.	50
Интегральная подготовка	-	-	2ч.	2ч.	3ч.	2ч.	-	1ч.	8ч.	18
Теоретическая подготовка	1ч.	-	1ч.	2ч.	1ч.	-	2ч.	1ч.	-	8
Психологическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	в течение занятий
Инструкторская и судейская практика	-	-	1ч.	+	+	+	1ч.	1ч.	1ч.	4
Соревнования	-	-	-	+(товарищеские встречи)	-	+(товарищеские встречи)	+(соревнования среди классов)	+(соревнования среди ОО)	-	в течение года
Контрольно-переводные испытания	2ч.	-	-	1ч.	-	-	-	-	1ч.	4
Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	в течение занятий и года

Раздел / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Всего
Воспитательная работа	+	+	+	+	+	+	+	+	+	в течение занятий
Педагогический и медико-биологический контроль	+	+	+	+	+	+	+	+	+	в течение занятий
Промежуточная аттестация	+	-	-	+	-	-	-	-	+	
Всего	24	24	24	24	12	24	24	24	24	

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Общая физическая подготовка: *Нормативы*

Специальная физическая подготовка: *Нормативы*

Техническая и тактическая подготовка: *Овладение приемами, Тактические действия*

Теоретическая подготовка: *Тест*

Психологическая подготовка: *Тест на проверку готовности к занятиям, к соревнованиям,*

Судейская практика: *Судейство на соревнованиях*

Участие в соревнованиях: *Среди классов гимназии, Товарищеские встречи с ОО, выпускниками гимназии, Спартакиада ОО*

Контрольно-переводные испытания (3 раза в год): *Овладение техническими приёмами*

Педагогический и медико-биологический контроль: *Практическое задание по оказанию первой медицинской помощи*

1. Оценка уровня знаний по практической подготовке включает в себя:

- тестирование по физической подготовке, технической подготовке;
- сдачу контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке в начале и конце учебного года.

Тестовые задания по физической подготовке и критерии фиксирования результатов заключаются в системе подсчета результатов выполненных заданий (упражнений), в зависимости от упражнений, результат может выражаться в единицах (количество раз, см., м) либо во времени. Обучающимся необходимо выполнить 2 тестовых упражнения на выбор из прилагаемого перечня.

Итоговая оценка в результате тестирования по физической подготовке производится по 3-балльной системе. Так, 3 балла получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат. Два балла - если предыдущий результат не изменился; один балл – если зафиксирован результат хуже предыдущего.

При проведении тестирования **по физической подготовке** следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

Уровень развития специальных физических качеств можно оценить по показателям быстроты передвижения, динамической силы и прыгучести.

- Быстрота передвижения оценивается по времени **бега «елочкой» к 6 набивным мячам**, расположенным на волейбольной площадке. Местом старта служит набивной мяч «А», расположенный за серединой лицевой линии. В исходном положении высокого старта ступни ног за линией по команде «Марш!» учащийся касается рукой стартового мяча и начинает движение к мячу 1. Коснувшись рукой мяча, он возвращается к мячу «А» и после касания его направляется к мячу 2 и т. д. *Учитывается лучший результат из двух попыток.*

- Динамическую силу оценивается посредством броска набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке с места. В исходном положении набивной мяч удерживается двумя руками на уровне пояса. По команде «Можно!», учащийся из полуприседа взмахом рук с мячом выпрыгивает и заносит мяч за голову, после чего выполняет бросок. *Учитывается лучший результат, показанный обучающимися, из трех попыток.*

- Для оценки **прыгучести** следует использовать «Экран прыгучести» конструкции В. М. Абалакова. Достоинство этого приспособления заключается в том, что, с одной стороны, оно позволяет оценивать прыгучесть в условиях, специфических для волейбола, а с другой — вызывает живой интерес учащихся к систематической тренировке. Оценка определяется по разности доставания отметок на ленте— поднятой рукой стоя на месте и в прыжке после разбега в один-два шага. В случае отсутствия приспособления его легко смоделировать. Для этого на стене в определенном месте зала делают метрическую разметку высотой 250—270 см для определения высоты поднятой руки, а к баскетбольному щиту прикрепляют маркированный лист картона, на котором отмерено расстояние от пола. *Учитывается лучший результат из трех попыток.*

- **Прыжки через скакалку** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей). И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. *Критерием служит максимальное количество прыжков.*

- **Бег 30 м с высокого старта** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием, служит минимальное время.*

2. Оценка уровня технической и тактической подготовки обучающихся характеризуется качеством освоения основных приемов игры (уровень сформированных навыков).

- Для оценки **техники владения мячом** при передачах двумя руками сверху и приеме двумя руками снизу используют мишень с концентрическими окружностями. При передачах сверху расстояние до стены 2,5 м, при приеме снизу—3 м. Учитывается количество очков из 10 передач и потери мяча.

- Техничко-тактические **навыки в подачах** должны характеризоваться сочетанием точности и скорости полета мяча. Для их оценки на площадке выделяются зоны 1, 6, 5. Подача выполняется на точность по 6 попыток в каждую зону с места подачи.

- Для **оценки навыка в атакующем ударе** используется непосредственно атакующий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. На первом этапе обучения оценивается техника удара в пределы площадки. При необходимости (по мере роста техники) можно оценивать и точность удара по зонам площадки, которая делится как и при подачах мяча. Важно, чтобы передача для удара были стабильной траектории.

Нормативы по технической и тактической подготовке

№ п/п	Контрольные испытания	Результат
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	5
2	Подача на точность	верхняя прямая по зонам
3	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5(2-й год с низкой передачи)	3
4	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	4

3. Нормативы по общей физической подготовке:

- Бег 30 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и способностей)
- Тестирование проводится на дорожке стадиона. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.
- Челночный бег 5х6м (тест на определение координационных способностей). Участник пробегает дистанцию 30 метров (5х6м), перенося поочередно с линии старта на линию финиша 3 кубика (ребро 7 см). Разрешается 1 попытка;
- Прыжок в длину с места. Испытания проводят в специальном прыжковом секторе, оснащенном необходимым оборудованием. Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не засчитывается в следующих случаях: заступ за линию и ее касание при отталкивании, отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с подскока.
- Бег 1 км. – выносливость. Проводиться на стадионе по беговой дорожке, в случае плохой погоды в спортивном зале 6-ти минутный бег.

Оценка уровня физических способностей и подготовленности

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
1	Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 4,9 с)	Бег на 30 м (не более 5,3 с)
2	Координация	Челночный бег 5 х 6 м (не более 10,8 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11 с)
3	Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 18 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 14 м)
4	Прыжок в длину с места	(не менее 208 см)	(не менее 187см)

4. Оценка уровня знаний по теоретической подготовке.

В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий, как из волейбола, так и из других видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, спортивная гимнастика). Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированном представлении об изучаемом двигательном действии. Проверка теоретических знаний, обучающихся в рамках промежуточной (итоговой) аттестации не является обязательной, т.к. настоящей программой предусмотрено постоянное закрепление полученных теоретических знаний в ходе практической подготовки, что, в свою очередь, приводит к тому, что, в основном, все обучающиеся показывают положительные результаты по теоретической подготовке в рамках осуществления текущего контроля за успеваемостью.

В случае принятия решения о целесообразности включения в программу промежуточной (итоговой) аттестации тестирования обучающихся по теоретической подготовке, тренер-преподаватель формирует тестовые вопросы, руководствуясь целью закрепления у обучающихся изученного теоретического материала, в зависимости от уровня освоения программы обучающимися. На каждый вопрос теста предлагается 2-3 варианта ответа, один из которых правильный. Тест может содержать до 10 вопросов. Для успешной сдачи тестовых испытаний по теоретической подготовке обучающимся необходимо правильно ответить на 60% (зачетный минимум) вопросов теста.

Итоговая оценка в результате тестирования по теоретической подготовке в рамках настоящей программы представлена в рамках дихотомической шкалы: «+» при положительном результате (60% и более правильных ответов), «-» при отрицательном.

Для оценки **технической подготовки** в спортивно-оздоровительных группах разработаны тестовые задания (упражнения). Обучающимся необходимо выполнить 3 тестовых упражнения из прилагаемого перечня (с учетом возрастных особенностей). При успешном выполнении обучающимся норматива одного элемента технической подготовки обучающийся получает 1 балл, при неправильном получает 0 баллов.

Баллы по физической подготовке и технической подготовке суммируются для получения итогового балла по практической подготовке.

Кроме того, в конце учебного года согласно графику проведения промежуточной аттестации, в программу промежуточной аттестации включаются **контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке.**

Таким образом, для успешной **промежуточной аттестации** обучающимся необходимо получить зачет по теоретической подготовке (при условии включения данного вида испытания педагогом в программу промежуточной

аттестации), получить итоговый балл по практической подготовке от 3 баллов и более; в конце учебного года сдать контрольно-переводные нормативы. Итоговая оценка в результате промежуточной аттестации представлена в рамках дихотомической шкалы: «зачет» / «не зачет». При получении оценки «зачет», обучающиеся могут быть переведены на следующий период обучения, либо этап подготовки.

Итоговая оценка в результате **итоговой аттестации** по окончании освоения программы также представлена в рамках дихотомической шкалы: «образовательная программа освоена» / «образовательная программа не освоена». Для успешной итоговой аттестации по окончании освоения программы обучающимся необходимо получить зачет по теоретической подготовке (при условии включения данного вида испытания педагогом в программу итоговой аттестации), получить итоговый балл по практической подготовке от 3 баллов и более, и сдать контрольно-переводные нормативы.

Дополнительно необходимо отметить, что система оценки освоения программы не ограничивается только проверкой усвоения знаний и выработки умений и навыков по конкретному виду спорта. Она ставит более важную задачу: развивать у обучающихся умение контролировать себя, проверять и находить свои ошибки, анализировать и искать пути их устранения.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Раздел	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1. Основы знаний	беседы	литература по теме	наглядные пособия	
2. Общая физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом;	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые	контрольные нормативы по ОФП

Раздел	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
	<ul style="list-style-type: none"> - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование. 		<ul style="list-style-type: none"> амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медболы. 	
3. Специальная физическая подготовка	<p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование 	<ul style="list-style-type: none"> - литература по теме; - слайды; - карточки с заданием. 	<ul style="list-style-type: none"> - скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медболы. 	контрольные нормативы по СФП
4. Техническая подготовка	<p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> - занятие поточным методом; - круговая тренировка; 	<ul style="list-style-type: none"> - литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием. 	<ul style="list-style-type: none"> - волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - медболы; - резиновая лента 	<ul style="list-style-type: none"> - контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра; - помощь в су действе.

Раздел	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
	<ul style="list-style-type: none"> - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир. 			
5. Тактическая подготовка	<p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир. 	<ul style="list-style-type: none"> - литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием. 	<ul style="list-style-type: none"> - волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - резиновая лента 	<ul style="list-style-type: none"> - контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра;
6. Контрольные	Практикум:	- карточки с заданием.	- скакалки;	- контрольные нормативы;

Раздел	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
испытания	<ul style="list-style-type: none"> - самостоятельные занятия; - тестирование; 		<ul style="list-style-type: none"> - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - перекладины; - мячи; - медболы 	<ul style="list-style-type: none"> - помощь в су действ

Методы обучения:

- Целостный метод
- Расчлененный метод
- Игровой метод
- Соревновательный метод

Применяются следующие формы организации занимающихся:

1. Фронтальный метод характеризуется выполнением всем составом одного и того же задания независимо от форм построения занимающихся. Этот метод широко используется во всех частях занятия. Однако нужно стремиться как можно больше использовать фронтальный метод и в непосредственно на двигательную деятельность обучающихся, что очень существенно. Важным требованием является такое расположение занимающихся, чтобы они не мешали друг другу, все видели педагога, а он, в свою очередь, — учеников.

2. Групповой метод предусматривает одновременное выполнение в нескольких группах разных заданий. Разделение занимающихся на группы и определение содержания заданий осуществляются с учетом уровня подготовленности и других признаков.

3. Индивидуальный метод заключается в том, что учащимся предлагаются индивидуальные задания, которые выполняются самостоятельно. Как правило, индивидуальные задания предназначены для занимающихся, значительно

отличающихся от основного состава класса по своей подготовленности, особенностям и способностям, а иногда по состоянию здоровья.

4. Поточный метод применяется на отработку разных технических приёмов.

Поддача и прием мяча в волейболе.

Поддача – это психология всей команды, которую выстраивает каждый игрок своим умением выполнять данный элемент. Чем сильнее и устойчивее поддача, тем крепче техническая подготовка игрока в других элементах. Поддача – элемент игры, который не дает игрокам команды соперника согласовывать свои действия и выполнять намеченный план игры. Поддачу необходимо совершенствовать в течение всей тренировки, отрабатывая как технику индивидуального удара, так и групповые действия.

При обучении технике поддачи тренер должен четко представлять себе, какой поддаче он будет обучать и как ее отрабатывать:

- 1) нижнюю прямую;
- 2) нижнюю боковую;
- 3) верхнюю прямую;
- 4) верхнюю боковую.

При выборе вида поддачи не может использоваться принцип «от простого к сложному» (например, от нижней прямой к верхней прямой). Для начинающих заниматься волейболом все движения необычны, неестественны, а потому сложны.

Из четырех видов волейбольной поддачи преимущество остается сегодня за верхней прямой.

- Во-первых, подающий видит площадку, а значит, и расстановку сил соперника.
- Во-вторых, владея хорошей техникой, подающий может попасть мячом в какого-либо конкретного игрока, нарушив планы противника.
- В-третьих, верхняя прямая поддача может быть также и силовой, что еще больше затрудняет прием.

С сильной прямой подачей могла бы конкурировать сильная боковая поддача. Но этого не происходит, потому что она сложнее по движению ног и подбрасыванию мяча.

Существует четыре основных способа верхней прямой поддачи:

- 1) согнутой рукой с высоким набрасыванием мяча;

- 2) с отведением плеча и руки в сторону;
- 3) с забрасыванием мяча за голову;
- 4) подача прямой рукой.

Упражнения для подготовки мышц к подаче

1. Стойка на прямых ногах, руки вытянуты вверх и держат набивной мяч (до 1 кг) в «широких» ладонях. Не сгибая ног, выполнить быстрое движение пятками от пола и руками выбросить мяч вверх, затем так же поймать мяч на прямые руки.

2. Броски в парах игровым и малым набивными мячами.

3. То же – в тройках двумя мячами (два игрока – на месте, третий – в движении).

Это очень полезное упражнение, которое в дальнейшем могут выполнять все группы занимающихся, однако оно требует соблюдения дисциплины от игроков, подающих мячи. Малейшая небрежность – и мяч может попасть партнеру в лицо. На начальном этапе для закрепления навыка можно использовать волейбольный мяч, затем постепенно чередовать мячи: для младшей группы – игровой и малый набивной; для средней и старшей групп – набивные весом 1 и 2 кг. Для развития силы рук и плеч главное – увеличивать не количество бросков (5 – для младшей группы и 10 – для старших), а только количество серий: 2, 3, 4. Повторение серий должно происходить в течение всей тренировки. Через месяц-другой при регулярной отработке этого движения вы сможете убедиться в том, что ваши подопечные заметно укрепили руки и плечи: дальность бросков увеличится.

4. Два игрока лежат на спине боком друг к другу на расстоянии 3–4 м. Третий, стоящий между ними, поочередно набрасывает их то одному, то другому партнеру.

5. Два игрока стоят с мячами: один – у сетки, второй – у лицевой линии. Между ними лежит третий игрок лицом к игроку у сетки. Игрок у сетки набрасывает мяч лежащему, ловит его, возвращает обратно, сидя делает поворот к лицевой линии, быстро ложится и получает мяч от второго игрока.

6. Один игрок стоит с мячом, второй лежит к нему лицом, третий стоит за вторым на расстоянии примерно 2 м. Поймав мяч от игрока, стоящего спереди, и закрепив его между ступнями, лежащий игрок прямыми ногами быстро бросает мяч третьему партнеру, который возвращает мяч в руки лежащему, а тот – впереди стоящему партнеру.

7. Один партнер лежит на лицевой линии, второй стоит у него за головой с игровыми мячами. Выполняется набрасывание мяча в кисти прямых рук и сразу – бросок на дальность. Важна неразрывность цепочки: передача – прием – бросок. Проводится контроль силы плеч – с какого броска уменьшается их дальность (наступает утомление).

8. Двое игроков стоят друг от друга на расстоянии 1–1,5 м. Третий игрок делает перекаты, получает мяч от одного из партнеров, возвращает его обратно и вновь выполняет перекат.

Техника подачи

Обучение начинается с объяснения и показа всех моментов – от стойки игрока до удара по мячу.

И.п. – левая нога стоит на всей ступне, правая – на носке на уровне пятки левой ноги. Игрок держит мяч на согнутой левой руке на уровне нижней части лица. Правая рука вытянута вверх. Игрок начинает движение с правой ноги: выполняет шаг вперед, касаясь пола вначале пяткой, потом ступней, затем сразу делает шаг левой ногой, и обязательно на пятку. Перед тем как сделать ею шаг на опору, следует подбросить мяч на высоту 30–40 см от пальцев вытянутой руки. Шаг ноги и удар должны слиться в единое движение.

Начинаем у стенки

При обучении подаче первые шаги игроки начинают у стены, так как, во-первых, не каждая школа может выделить отдельный мяч для каждого игрока. При этом игрок без мяча стоит в 3–4 м от стены и делает имитацию подачи; во-вторых, игрок после подачи ловит отскочивший мяч двумя руками в открытые кисти, что способствует развитию его физических качеств; в-третьих, подача у стены повышает моторную плотность занятия, позволяя избежать лишних передвижений за мячом по залу; в-четвертых, подача у стены дает тренеру возможность быть рядом с игроками, следить за их движениями и исправлять ошибки.

При ошибке игрока на подаче важно фиксировать не саму ошибку, а ее причину. Процесс обучения технике подачи должен сводиться не к количеству подач, а к вопросу о том, как правильно подать. Тренер должен уметь объяснить причину ошибки. При обучении подаче следует остановить внимание на следующих моментах:

1. Где держать мяч – на какой высоте, на согнутой или прямой руке?
2. Какой должна быть бьющая рука – прямой, согнутой; локоть отведен назад или в сторону?
3. На какую высоту надо подбрасывать мяч по отношению к высоте бьющей руки?
4. Как подбрасывать мяч: резко или плавно, или полностью выпрямленной рукой?
5. Какова зависимость между постановкой ног и бьющей рукой?

Качество подачи находится в прямой зависимости от места нахождения мяча перед ударным движением руки. На мой взгляд, с короткого отрезка всегда можно с большей точностью подбросить мяч.

Подача через сетку

Какой бы ни была по качеству исполнения подача у стенки, у игрока всегда есть желание подать мяч через сетку. Приступая к выполнению такой подачи, игрок должен находиться на таком расстоянии от сетки, чтобы он смог перебросить через нее мяч, получив от этого эмоциональный заряд. Но, как правило, первые подачи через сетку у многих вызывают больше огорчения, чем радости. Игроки среднего роста будут подавать мяч через сетку быстрее, чем малорослые, так как они более подвижны, и их движения лучше скоординированы. Что касается высокорослых учеников, то они хуже справляются с этим заданием и вообще требуют индивидуального подхода в обучении, учитывая особенности их физического развития.

Обучение подаче на первых этапах не должно быть скучным, а должно создавать эмоционально положительный настрой.

Эти и другие упражнения имеют одну цель – в разнообразных движениях отрабатывать технику подачи, не стремясь увеличить расстояние от игрока до сетки. Только после хорошего закрепления техники движений следует постепенно увеличивать расстояние.

1. По три игрока выполняют подачу через сетку. Расстояние до сетки определяет тренер. Техника подачи определяется по пятибальной системе: шаг, подбрасывание мяча, удар через сетку прямой рукой. Оценку подачи ставит тренер, объясняя, почему она такая. Три игрока после своих подач набирают общую сумму очков, и по их количеству определяется лучшая тройка.

2. На лицевой линии трое игроков выполняют прыжки со скакалкой. По сигналу тренера все бегут к месту подачи и поочередно подают.

3. И.п. – то же. В центре площадки стоят скамейки. По сигналу тренера игроки бегут от лицевой линии до места подачи, по пути перепрыгивая через скамейку, после чего поочередно подают.

4. На месте подачи трое игроков вращают обручи, по команде тренера останавливаются и подают мяч.

5. На лицевой линии трое игроков выполняют гимнастический «мост»; по команде тренера нагибаются, бегут к месту подачи и поочередно подают мяч.

6. В центре площадки игроки на матах выполняют перекуты. По команде тренера все встают, берут мячи и поочередно подают.

Прием мяча снизу в волейболе

Если подачу можно отрабатывать самостоятельно, то прием полностью зависит от подачи.

Игрок на подаче и игрок на приеме находятся в разных условиях. Первому психологически легче, так как его результаты зависят только от него самого. Ему никто не мешает в обращении с мячом: он сам выбирает цель, расстояние до лицевой линии, силу удара. Второй же игрок лишен этих преимуществ. Поэтому для того чтобы прием подачи не был слабым местом в игре команды, необходимо включать в программу занятий упражнения, развивающие быстроту, ловкость, координацию движений.

Техника приема

Чтобы исполнение приема мяча снизу соответствовало качеству тактической игры команды в целом, тренер должен хорошо узнать индивидуальный уровень возможностей каждого игрока и только после этого строить тактику игры. Качество приема мяча снизу зависит от стойки игрока: положения ног, корпуса и рук.

1. Ноги должны находиться в удобной широкой стойке в согнутом положении и быть параллельны друг другу.

2. Корпус прямой. При обучении приему мяча снизу тренер обязательно должен обратить внимание на спину ученика, чтобы быстро исправить ошибки. Если корпус немного наклоняется вперед, то спина выгибается, и со временем может развиться сутулость. Поэтому спина должна быть выгнута вперед, плечи развернуты, положение головы – такое, чтобы глаза смотрели прямо. Полет мяча, его уровень, изменение направлений определяет только взгляд. Выбор позиции для приема мяча – основа последующей точной передачи. Для этого каждый игрок должен знать: принимать позицию для приема мяча надо после того, как мяч пролетит половину или треть пути. Когда мяч рядом с игроком или уже над головой – ошибка неминуема.

3. Кисти в «замке», руки прямые, вытянуты и опущены вниз. Прием идет на предплечья. Положение корпуса и рук максимально взаимосвязано. Все зависит от полета мяча, его силы и цели передачи.

Тактические хитрости

Если при приеме мяча сверху тренер может поставить плохо принимающих учеников в безопасные зоны, то нижний прием должны уметь выполнять все. Для этого выстраивается система защиты, которая требует строгого соблюдения.

1. Качество приема мяча снизу зависит от строгой игровой дисциплины принимающих и от действий игроков атакующей команды. Каждый игрок должен знать свою задачу, место на площадке, чтобы не мешать товарищу в выборе позиции. Подачи принимают только справа (за исключением игрока зоны 5).

2. Игроки при приеме нападающих ударов из зоны 4 должны стоять по диагонали.

3. При приеме игроки задней линии сдвигаются вправо. Этого можно добиться путем соблюдения строгой дисциплины при тактическом построении игроков. Игрок зоны 6 может располагаться только в двух позициях: у трехметровой линии при страховке своих игроков передней линии или на 1–2 м дальше к задней линии по отношению к расположению игроков зон 1 и 5. Расположение игроков зон 1, 5 и 6 в одну линию – грубая ошибка.

Упражнения для обучения приему мяча снизу

При назначении игроков на прием следует ориентироваться на выполнение ими сложных упражнений, дающих большую физическую нагрузку.

Прием мяча снизу отрабатывается как индивидуально (броски в стену и прием отскочившего мяча), так и в группах.

1. В парах и тройках принимающий игрок отрабатывает прием сильных ударов или бросков на своей стороне площадки.

2. То же – через сетку.

3. То же – в определенной игровой зоне.

4. Для выработки низкой стойки удары надо делать вниз. Правильной низкой стойки можно добиться путем быстрого опускания на одно колено, сохраняя при этом прямое положение корпуса. Возможная ошибка: прием идет на почти прямых ногах за счет сгибания спины и опускания предплечий.

5. Для разворота предплечий вправо или влево бросок мяча идет прямо в грудь. Вес тела переносится на одну ногу, а предплечья занимают место корпуса. Это движение часто применяется при низких ударах в корпус, когда возможности отхода нет.

6. Перемещение в низкой стойке без движения рук в стороны. Качество передач всегда выше, если руки делают движение снизу вверх перед корпусом. Для этого надо вначале сделать 2–3 шага в сторону, а затем принять мяч.

7. Упражнение с несколькими мячами. Принимающий совершенствует сразу 2–3 варианта приема мяча снизу: после сильной подачи, укороченных бросков, бросков в корпус.

8. Игрок набрасывает мяч с противоположной стороны площадки. Его партнер должен выполнить прием и совместно с партнерами произвести розыгрыш мяча. Главное в этом упражнении – внимательность и правильный выбор позиции.

9. На приеме остаются три человека: два принимающих игрока и разводящий. Главная задача принимающих – довести мяч до разводящего. Когда эта задача выполнена, команда может решать любые тактические задачи в нападении.

Групповые взаимодействия при нижнем приеме мяча

1. Игроки в зонах 5, 6 и 1 делают перекаты на матах и сразу принимают мяч от своего подающего. После приема мяч разыгрывается для нападающего удара.

2. Упражнение в парах. Игроки стоят на лицевой линии. По сигналу одного игрока другой выполняет бег с высоким подниманием бедра к сетке, разворачивается, быстро выбегает в поле и принимает мяч снизу от своего подающего.

3. Трое игроков на своей стороне площадки сидят на полу спиной к сетке; по сигналу одного из подающих быстро встают, разворачиваются и принимают мяч. После приема мяч разыгрывается для нападающего удара.

4. Двое (трое) игроков прыгают за лицевой линией со скакалками. По сигналу бросают скакалки, выбегают в зоны приема и принимают подачи от своих подающих.

5. Двое (трое) игроков сидят на стульях спиной к сетке. По сигналу одного подающего быстро встают, забегают за стул и принимают мяч от своих подающих.

6. Двое (трое) игроков за лицевой линией прыгают со скакалками, по сигналу подающего бросают их, перепрыгивают через скамейки, расположенные в 2 м от лицевой линии, и принимают свои подачи.

7. Пары игроков на разных сторонах площадки перепрыгивают друг через друга («чехарда»). По сигналу одного с левой стороны пары делают прыжок в «чехарду». Кто прыгал на левой стороне площадки, по сигналу тренера подает, кто прыгал на правой стороне – принимает. Затем пары меняются ролями.

8. То же – в тройках с последующим розыгрышем мяча.

9. Игроки в зонах 4 и 2 ставят блок, затем отбегают назад на 6–7 м от площадки, разворачиваются и принимают мяч от своего подающего. В этом упражнении можно добавить разводящего, который не участвует в приеме, а помогает разыграть мяч после приема. Подача в таком случае выполняется одним игроком.

10. На правой стороне площадки игроки в зонах 1, 6 и 5 принимают удары через сетку от игроков в зонах 4, 3 и 2. После чего сразу подают в зоны 1, 6 и 5. После приема организуется атака.

11. Упражнение в парах. Игрок у сетки набрасывает мяч на трехметровую линию, второй разбегается от лицевой линии, выполняет прием, после чего возвращается обратно. Смена после 3–4 повторений.

12. Упражнение в парах. Игроки у стены выполняют передачи снизу, затем – передачи в стену поочередно, меняя при этом дальность отскока мяча.

13. Упражнение в тройках. Один игрок стоит в 1 м от стены с мячом, другой – в центре площадки, третий – у сетки с мячом. Игрок у стены держит мяч на вытянутых руках и резко бросает в стену. Игрок, находящийся в центре площадки, выполняет прием и направляет мяч игроку у сетки, после чего выходит на нападающий удар. Смена через 10 повторений.

14. Упражнение в парах. Игрок у сетки (в зоне 4) берет 5 мячей, другой игрок стоит на противоположной стороне площадки (в зоне 5). Первый игрок выпрыгивает и бросает мяч вытянутыми вверх руками в игрока зоны 5, который выполняет прием мяча снизу мяча. Затем игроки меняются ролями.

15. На одной половине площадки три игрока стоят за лицевой линией, другие три игрока располагаются в зонах 5, 6 и 1 на приеме. Так же игроки располагаются на другой стороне площадки. Каждая тройка игроков после трех подач меняет свои позиции, а в это время игроки на другой стороне площадки выполняют подачу. В какую зону подавать мяч, определяет тренер.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Раздел программы	Тема занятия	Кол-во часов
1	Теория	Физическая культура и спорт в России. ТБ.	1
2	ОФП	Развитие быстроты.	1
3	ОФП	Развитие скоростно-силовых качеств.	1
4	Контрольные испытания	Контрольные испытания	1
5	ОФП	Упражнения для развития навыков быстроты, прыгучести.	1
6	Техника защиты	Подвижные игры с элементами волейбола.	1
7	СФП	Упражнения для развития навыков ответных действий.	1
8	Техника нападения	Стойки и перемещения.	1
9	Техника защиты	Перемещения и стойки. Прием сверху.	1
10	Техника защиты	Перемещения и стойки. Прием снизу.	1
11	СФП	Стойки в сочетании с перемещениями.	1
12	Техника нападения	Упражнения для развития прыгучести. Учебная игра.	1
13	ОФП	Развитие силовых качеств.	1
14	ОФП	Развитие скоростно-силовой выносливости.	1
15	Техника защиты	Прием и передача сверху.	1
16	Техника защиты	Прием и передача снизу.	1
17	Техника нападения	Прием мяча сверху.	1
18	Тактика нападения	Групповые взаимодействия 3,4, 2.	1
19	ОФП	Развитие скоростно-силовых качеств.	1
20	СФП	Подводящие упражнения для приема и передач.	1
21	Техника защиты	Прием снизу.	1
22	Контрольные испытания	Контрольные испытания.	1
23	ОФП	Круговая тренировка на развитие силы.	1

№ п/п	Раздел программы	Тема занятия	Кол-во часов
24	СФП	Бег с остановками, изменением направления.	1
25	ОФП	Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости.	1
26	СФП	Подводящие упражнения для подачи.	1
27	Техника нападения	Подачи мяча.	1
28	Техника нападения	Передачи мяча сверху.	1
29	Техника защиты	Прием мяча после подачи.	1
30	Тактика защиты	Тактические действия.	1
31	ОФП	Техника падения.	1
32	СФП	Упражнения для развития ответных действий.	1
33	Техника нападения	Передачи мяча сверху, снизу	1
34	Техника нападения	Подачи мяча.	1
35	Тактика нападения	Групповые взаимодействия.	1
36	Тактика защиты	Групповые взаимодействия.	1
37	ОФП	Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	1
38	СФП	Упражнения для развития навыков быстроты прыгучести.	1
39	Техника нападения	Передача и прием мяча сверху, снизу.	1
40	Техника защиты	Подача мяча.	1
41	ОФП	Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	1
42	Техника защиты	Прием подачи.	1
43	Тактика защиты	Взаимодействие игроков.	1
44	ОФП	Учебная игра волейбол.	1
45	СФП	Подача мяча.	1
46	Техника нападения	Учебная игра волейбол.	1
47	ОФП	Учебная игра волейбол.	1
48	СФП	Учебная игра волейбол.	1

№ п/п	Раздел программы	Тема занятия	Кол-во часов
49	Тактика защиты	Страховка.	1
50	ОФП	Развитие скоростно-силовых качеств.	1
51	Техника нападения	Верхняя прямая подача.	1
52	Интегральная	Прямой нападающий удар.	1
53	ОФП	Прием подачи.	1
54	СФП	Первая передача в зону 3 (2), вторая 4 (2)	1
55	Тактика нападения	Учебная игра волейбол.	1
56	СФП	Учебная игра волейбол.	1
57	Техника нападения	Верхняя прямая подача.	1
58	Техника защиты	Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи.	1
59	Теория	Основы техники и тактики игры волейбол.	1
60	ОФП	Совершенствование передач.	1
61	Тактика защиты	Расстановка игроков.	1
62	ОФП	Контрольные испытания	1
63	Техника нападения	Прямой нападающий удар.	1
64	Судейская практика	Освоение терминологии, принятой в волейболе. Жестикуляция.	1
65	ОФП	Прыжки работа.	1
66	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	1
67	Тактика нападения	Командные действия.	1
68	Интегральная	Командные действия.	1
69	Техника нападения	Верхняя прямая подача.	1
70	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1
71	ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.	1
72	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	1
73	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1

№ п/п	Раздел программы	Тема занятия	Кол-во часов
74	Тактика защиты	Командные действия.	1
75	Техника нападения	Прямой нападающий удар.	1
76	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1
77	ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.	1
78	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	1
79	Тактика нападения	Система игры со второй передачи игроком передней линии.	1
80	Тактика защиты	Выбор места игроком при страховке, при приеме с подачи.	1
81	Интегральная	Чередование технических приемов в различных сочетаниях.	1
82	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1
83	Теория	Гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль.	1
84	ОФП	Развитие скоростно-силовых качеств.	1
85	Техника нападения	Верхняя прямая подача. Нападающий удар.	1
86	Тактика защиты	Групповые действия игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.	1
87	ОФП	Бросок набивного мяча из п.сидя.	1
88	Техника нападения	Верхняя прямая подача.	1
89	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
90	СФП	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	1
91	Теория	Правила игры в волейбол.	1
92	Интегральная	Учебная игра по правилам волейбола.	1
93	Контрольные испытания	Тестирование по ОФП. Передача мяча в парах, над собой.	1
94	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1
95	ОФП	Развитие общей выносливости.	1
96	СФП	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема	1

№ п/п	Раздел программы	Тема занятия	Кол-во часов
		и передач. Имитация.	
97	ОФП	Падения. Страховка.	1
98	Тактика защиты	Выбор способа приема мяча.	1
99	Техника нападения	Совершенствование передачи мяча.	1
100	Интегральная	Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных).	1
101	ОФП	Развитие выносливости.	1
102	СФП	Упражнения для выполнения приема и передач. Имитация.	1
103	Техника защиты	Блокирование.	1
104	Интегральная	Учебная игра с применением заданий.	1
105	Техника нападения	Страховка.	1
106	Интегральная	Нападающий удар, блокирование.	1
107	Теория	Нагрузка и отдых.	1
108	ОФП	Развитие скоростно-силовых качеств.	1
109	Техника нападения	Верхняя прямая подача.	1
110	Тактика нападения	Прямой нападающий удар.	1
111	ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.	1
112	Техника нападения	Нападающий удар, блокирование.	1
113	ОФП	Развитие выносливости.	1
114	СФП	Прыжковая и силовая работа.	1
115	Тактика нападения	Передачи мяча сверху двумя руками	1
116	Тактика защиты	Подача мяча.	1
117	Техника нападения	Подачи мяча.	1
118	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1
119	ОФП	Развитие выносливости.	1
120	СФП	Упражнения для развития приема и передач. Имитация.	1

№ п/п	Раздел программы	Тема занятия	Кол-во часов
121	Тактика нападения	Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6,5,1 и 3,4,2 при приеме подачи.	1
122	Интегральная	Учебная игра с заданием.	1
123	Техника нападения	Прямой нападающий удар.	1
124	Интегральная	Подачи мяча.	1
125	ОФП	Развитие силовых качеств.	1
126	Техника нападения	Нападающий удар, блокирование.	1
127	ОФП	Круговая тренировка на развитие силовых, скоростно- силовых качеств.	1
128	Тактика нападения	Прием мяча в защите.	1
129	Тактика нападения	Индивидуальные действия.	1
130	Тактика защиты	Индивидуальные действия.	1
131	Техника защиты	Блокирование. Прием сверху, снизу двумя руками.	1
132	Тактика нападения	Индивидуальные действия.	1
133	Техника нападения	Нападающий удар.	1
134	Тактика защиты	Учебная игра волейбол.	1
135	Тактика защиты	Индивидуальные действия.	1
136	Судейская практика	Проведение упражнений по построению и перестроению группы.	1
137	ОФП	Развитие скоростно-силовых качеств	1
138	СФП	Прыжковая и силовая работа.	1
139	Теория	Гигиена, контроль и самоконтроль.	1
140	Тактика защиты	Взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты).	1
141	Тактика нападения	Групповые действия.	1
142	Тактика защиты	Индивидуальные действия.	1
143	Теория	Основы техники и тактики игры волейбол.	1
144	ОФП	Развитие скоростно-силовых качеств	1

№ п/п	Раздел программы	Тема занятия	Кол-во часов
145	Техника нападения	Подача мяча.	1
146	Тактика нападения	Нападающий удар.	1
147	Техника защиты	Прием мяча снизу.	1
148	Тактика нападения	Групповые действия.	1
149	ОФП	Развитие скоростно-силовых качеств	1
150	Техника нападения	Прямой нападающий удар.	1
151	ОФП	Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости.	1
152	Тактика защиты	Нападающих ударов, блокирование.	1
153	Тактика нападения	Групповые действия.	1
154	Тактика защиты	Групповые действия.	1
155	ОФП	Развитие координационных способностей.	1
156	Тактика нападения	Групповые действия.	1
157	ОФП	Развитие силовых качеств.	1
158	Тактика нападения	Учебная игра волейбол.	1
159	Тактика защиты	Групповые действия.	1
160	Интегральная	Групповые действия.	1
161	ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.	1
162	Техника защиты	Прием мяча с падением, перекатом.	1
163	ОФП	Развитие координационных способностей.	1
164	Тактика нападения	Учебная игра волейбол.	1
165	Тактика защиты	Групповые действия.	1
166	Судейская практика	Подготовка мест занятий, инвентаря. Счет. Жестикуляция судей.	1
167	Теория	Правила соревнований, их организация и проведение.	1
168	ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.	1
169	Тактика нападения	Учебная игра волейбол.	1

№ п/п	Раздел программы	Тема занятия	Кол-во часов
170	Тактика защиты	Групповые действия.	1
171	Техника защиты	Прием мяча с падением, перекатом. Прием мяча с подачи.	1
172	Тактика нападения	Командные действия.	1
173	ОФП	Развитие силовых качеств.	1
174	Техника защиты	Прием мяча с подачи.	1
175	ОФП	Развитие скоростно-силовых качеств.	1
176	Тактика нападения	Нападающий удар. Верхняя прямая подача.	1
177	Тактика нападения	Командные действия.	1
178	Тактика защиты	Групповые действия.	1
179	ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.	1
180	Техника защиты	Блокирование одиночное.	1
181	Тактика нападения	Нападающий удар.	1
182	Тактика защиты	Групповые действия.	1
183	Тактика нападения	Командные действия.	1
184	Тактика защиты	Групповые действия.	1
185	ОФП	Развитие координационных способностей.	1
186	ОФП	Группировка, перебаты в группировке из различных положений. Падения.	1
187	Интегральная	Учебная игра с заданием.	1
188	Интегральная	Учебная игра с заданием.	1
189	Техника защиты	Прием мяча сверху.	1
190	Интегральная	Тактические действия.	1
191	ОФП	Развитие координационных и силовых качеств.	1
192	СФП	Развитие скоростно-силовых качеств.	1
193	ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий	1

№ п/п	Раздел программы	Тема занятия	Кол-во часов
194	Интегральная	Учебная игра с заданием.	1
195	Тактика защиты	Командные действия.	1
196	Интегральная	Тактические действия.	1
197	ОФП	Развитие координационных и силовых качеств.	1
198	Тактика нападения	Командные действия.	1
199	Интегральная	Учебная игра с заданием.	1
200	Интегральная	Учебная игра с заданием.	1
201	Тактика защиты	Командные действия.	1
202	Интегральная	Учебная игра с заданием.	1
203	Судейская практика	Жестикуляция. Правила проведения соревнований. Правила игры.	1
204	Контрольные испытания	Подача мяча, передачи в парах, над собой. Тестирование по ОФП.	1

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Спортивный зал с волейбольной площадкой, спортивная площадка, волейбольные мячи, мячи для большого тенниса, скакалки, набивные мячи 1кг, 2кг, 3кг, трапики, волейбольная сетка, гимнастические маты, резиновые тренажеры, гимнастические скамейки, фишки, секундомер. Информационные ресурсы: методическая литература, обучающие видеоролики, презентации, листы самоконтроля.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Безопасность уроков, соревнований и походов: метод. пособие - М.: НЦ ЭНАС, 2003;
2. Волейбол. Шаги к успеху: пер. с англ./ Барбара Л. Виера, Бонни Джил Фергюсон. _ М.: АСТ: Астрель, 2006;
3. Комплексная программа общеобразовательных учреждений физического воспитания для 1-11 классов, В.И.Лях, А.А. Зданевич– М.: Просвещение, 2007;
4. Примерная программа спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства, Ю. Д. Железняк, А.В. Чачин– М.: Советский спорт, 2004;
5. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры. под.ред. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. – М. Физкультура и спорт, 1991;
6. Волейбол «Внеурочная деятельность учащихся» Г.А. Колодницкий , В.С.Кузнецов ,И.В. Маслов, Москва 2011г.;
7. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.;
8. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.