Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение - ГИМНАЗИЯ № 13

ПРИНЯТО:	УТВЕРЖДЕНО:
на заседании	Директор МАОУ – гимназия №13
педагогического совета	Р.Б.Стихина
Протокол №16 от 25.08.2021г.	Приказ № 286-01.09 от 01.09.2021

Волейбол

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности для обучающихся 11 – 17 лет, срок реализации 4 года

Разработчик: Аверина Е.Б., педагог дополнительного образования МАОУ – гимназии №13

Пояснительная записка

Направленность и актуальность программы

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурноспортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы основного общего образования.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено большее количество учебных часов уделить на разучивание совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на реализация день, так как eë восполняет двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, благотворно также воздействует на все системы детского организма.

Цель:

Сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Научить играть в волейбол на достойном уровне.

Задачи:

Обучающие:

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучение технике стоек и перемещений, передачам мяча, приему мяча, подачам, атакующему удару, блокированию;

- приобретение навыка в организации и проведении учебнотренировочных занятий и соревнований;
 - выполнение нормативных требований по видам подготовки;
 - дальнейшее обучение основам техники и тактики игры.

Развивающие:

- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости;
- повышение уровня общей физической подготовленности;
- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
 - совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
 - устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма.

Воспитательные:

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
 - формирование потребности к ведению здорового образа жизни;
 - овладение навыками регулирования психического состояния.

Особенностью данной программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях

сориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Занятия в рамках программы проводятся в форме тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

Сроками реализации дополнительной образовательной программы являются:

1 год обучения

- мониторинг на начало и на окончание первого года обучения;
- тестирование на знание теоретического материала;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
- сдача контрольных нормативов по ОФП.

2 год обучения

- мониторинг на начало и на окончание второго года обучения;
- тестирование на знание правил соревнований и терминологии;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;
- сдача контрольных нормативов по ОФП.
- результаты соревнований школьного уровня, матчевых и товарищеских встреч.

3 год обучения

- мониторинг на начало и на окончание в третьего года обучения;
- проверка умения организовывать и судить соревнования по волейболу (организация и судейство соревнований между классами и параллелями);
- тестирование на умение выполнять индивидуальные и групповые технико-тактические действия («крест», «волна»);
 - результаты соревнований районного уровня.

4 год обучения

- мониторинг на начало и на окончание в четвёртого года обучения;
- тестирование ОФП и СФП;
- тестирование на знание судейских жестов и судейской терминологии
- тестирование на умение выполнять технико-тактические действия («крест»; «волна», «эшелон», «морита»);
 - результаты соревнований областного уровня.

Формы занятий и режим:

Программа рассчитана на возраст 11 - 17 лет, 105 часов в год на каждый год обучения.

Занятия проводятся тремя группами, в группу входит минимум 10 человек, максимум 15.

Программа делится на три этапа. Первый год обучения — начальная подготовка; второй год обучения — углубленное обучение технике игры; третий год обучения — совершенствование технической и углубленное обучение тактической подготовке, психологическая подготовка; четвёртый год обучения — совершенствование технико-тактической, психологической и специальной физической подготовки.

Методы и технологии реализации содержания программы

- ✓ Тренировки по общей и специальной физической подготовке (занятия на воздухе, игры, эстафеты);
- ✓ Теоретические занятия в форме бесед, дискуссий, тестов.
- ✓ Соревновательные игры и эстафет.
- ✓ Посещение игр и соревнований профессиональных команд.
- ✓ Участия в соревнованиях различного уровня.

Участие в соревнованиях различного уровня является неотъемлемой частью учебного процесса. Основной показатель работы – выполнение программных требований ПО уровню подготовленности учащихся, количественных показателях физического выраженных развития, физической, технической, тактической, теоретической подготовленности. В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия в секции с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному педагогом совместно с каждым обучающимся. С первого года обучения особое время уделяется общей физической и специальной физической подготовке. На протяжении года удельный вес физической и специальной подготовки меняется. В последующие годы обучения на фоне уменьшения объема общей физической подготовки увеличивается объем тактической подготовки. На занятиях учащиеся должны приобрести навыки судейства игры и навыки инструктора. С этой целью необходимо на каждом занятии назначать помощников и давать им заик проводить упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Задачи этой учебной практики – научить строевым командам, методике проведения упражнений и отдельных частей занятий. Судейство учебно-тренировочных игр должны проводить сами учащиеся. Необходимо научить занимающихся организовывать соревнования в группе, оздоровительном лагере, классе. Каждый член кружка должен уметь вести технический протокол игры, подготавливать заявку, составлять таблицу.

Планируемые результаты:

Личностные:

- формирование способности к самооценке на основе критериев успешности спортивной деятельности;
- формирование основ здорового образа жизни;
- формирование активной жизненной позиции, умения ставить достижимые цели и идти к ним
- стремление к саморазвитию и самосовершенствованию, физическому и духовному;
- мобилизация знаний и практического опыта для решения поставленных задач.

Метапредметные:

- умение организовывать и планировать свою деятельность;
- умение конструктивно и бесконфликтно сотрудничать со сверстниками и взрослыми;
- проявление лидерских качеств и умения работать в команде, нести ответственность за свой выбор и действие команды;
- готовность участвовать в спортивных состязаниях своей возрастной группы.

Предметные:

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся должны знать:

- историю развития волейбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;
 - значение здорового образа жизни;
 - правила техники безопасности при занятиях данным виде спорта;
 - правила игры;
 - терминологию игры и жесты судьи;
- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;
 - методику регулирования психического состояния.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
 - применять в игре изученные тактические действия и приёмы;

- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
 - достигать оптимального боевого состояния;
 - организовывать и судить соревнования;
 - осуществлять соревновательную деятельность.

-

Формы и методы текущего контроля

- 1. Опрос учащихся по пройденному материалу.
- 2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
 - 3. Мониторинг результатов по каждому году обучения.
- 4. Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовок.
 - 5. Тестирование по теоретическому материалу.
 - 6. Контроль соблюдения техники безопасности.
- 7. Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
 - 8. Контрольные игры с заданиями.
 - 9. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
 - 10. Контроль выполнения установок во время тренировок.
 - 11. Встреча с учащимися во внеурочное время

Содержание дополнительной образовательной программы *1 год обучения*.

Введение: История возникновения и развития волейбола. Современное состояние волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.

Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Значение СФП 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. Подвижные и спортивные игры.

Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

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

Тактическая подготовка.

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

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

2 год обучения.

Введение: Терминология в волейболе. Правила безопасности при выполнении игровых действий. Правила игры.

Общая физическая подготовка.

Теория: Методы и средства ОФП.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие направленные, на развитие всех, физических качеств. Упражнения на тренажёрах, футбол, баскетбол, подвижные игры.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Методы и средства СФП в тренировке волейболистов.

Практика: Акробатические упражнение. Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости. Игры по характеру действий сходные с волейболом.

Техническая подготовка.

Теория: Характеристика техники сильнейших волейболистов.

Практика: Стойки и передвижения. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, кулаком, передача назад). Подачи снизу сверху и сбоку. Нападающие удары (прямые и по диагонали). Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка.

Теория: Анализ тактических действий сильнейших волейбольных команд

Практика: Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении. Групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими.

3 год обучения.

Введение: Здоровый образ жизни и его значение. Организация игры в волейбол. Судейство. Правила безопасности при осуществлении соревновательной деятельности.

Общая физическая подготовка.

Теория: Теоретические основы тренировки.

Практика: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Теоретические основы СФП.

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.

Техническая подготовка.

Теория: Технический план игры команды и задания отдельным игрокам.

Практика: Стойки и передвижения (остановки, повороты). Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, через голову назад, перебрасывание мяча кулаком через сетку). Подачи (сверху и сбоку). Нападающие удары (прямые, по диагонали, из-за линии нападения). Защитные действия (блоки, страховки, техники приёмов мяча, летящего с высокой скоростью, с перекатом на спину, в падении, ногой.).

Тактическая подготовка.

Теория: Тактический план игры.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении («крест», «волна»). Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки). Тактика приёма нападающих ударов (групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников с блокирующими, взаимодействия защитников с блокирующими, взаимодействие при страховке блокирующих).

Психологическая подготовка.

Теория: Способы регуляции психического состояния.

Практика: Упражнения на релаксацию. Упражнения на достижение ОБС. Аутогенная тренировка.

4 год обучения.

Введение: Физическая культура – средство укрепления здоровья. Техника безопасности. Основы судейской терминологии и жестов.

Общая физическая подготовка.

Теория: Краткие сведения о строении и развитии человеческого организма.

Практика: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Воздействие некоторых специальных упражнений на костномышечный аппарат.

Практика: Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движений. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Техническая подготовка.

Теория: Теоретические основы технического совершенствования.

Практика: Стойки и передвижения (остановки, повороты). Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, через голову назад, перебрасывание мяча кулаком через сетку). Нападающие удары (прямые, по диагонали, из-за линии нападения). Защитные действия (блоки, страховки, техники приёмов мяча, летящего с высокой скоростью, с перекатом на спину, в падении, ногой.).

Тактическая подготовка.

Теория: Характеристика игры команд соперников. Тактический анализ.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в

нападении («крест», «волна», «эшелон», «морита»). Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки). Тактика приёма нападающих ударов (групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими, взаимодействие при страховке блокирующих).

Психологическая подготовка.

Теория: Способы регуляции психического состояния.

Практика: Достижение ОБС перед соревнованиями. Сохранение ОБС вовремя соревнований. Аутогенная тренировка.

Календарный план

№	Наименование разделов, тем	Всего	Из них	
п\п		часов	теория	практика
	Введение	1	1	
1.	Общефизическая подготовка	19	2	17
1. 1.	Общеразвивающие упражнения		1	7
1. 2.	Спортивные и подвижные игры		1	10
2.	Специальная физическая подготовка	32	5	27
2. 1.	Упражнения направленные на развитие		1	6
	силы			
2. 2.	Упражнения направленные на развитие		1	5
	быстроты сокращения мышц			
2. 3	Упражнения направленные на развитие		1	5
	прыгучести			
2. 4.	Упражнения направленные на развитие		1	5
	специальной ловкости			
2. 5.	Упражнения направленные на развитие		1	6
	выносливости (скоростной, прыжковой,			
	игровой)			
3.	Техническая подготовка	35	5	30
3. 1.	Приёмы и передачи мяча		1	8
3. 2.	Подачи мяча		1	8
3. 3.	Стойки		1	6

3. 4.	Нападающие удары		1	4
3. 5.	Блоки		1	4
4.	Тактическая подготовка	8	2	6
4. 1.	Тактика подач		1	3
4. 2.	Тактика приёмов и передач		1	3
5.	Правила игры	10	3	7
	Итого:	105	18	87

№	Наименование разделов, тем	Всего	Из них	
п/п		часов	теория	практика
	Введение	1	1	
1.	Общефизическая подготовка	18	1	17
1. 1.	Общеразвивающие упражнения			7
1. 2.	Спортивные и подвижные игры			10
2.	Специальная физическая подготовка	25	2	23
2. 1.	Упражнения направленные на развитие			6
	силы			
2. 2.	Упражнения направленные на развитие			3
	быстроты сокращения мышц			
2. 3	Упражнения направленные на развитие			6
	прыгучести			
2. 4.	Упражнения направленные на развитие			4
	специальной ловкости			
2. 5.	Упражнения направленные на развитие			4
	выносливости (скоростной, прыжковой,			
	игровой)			
3.	Техническая подготовка	37	5	32
3. 1.	Приёмы и передачи мяча		1	8
3. 2.	Подачи мяча		1	7
3. 3.	Стойки		1	5
3. 4.	Нападающие удары		1	6
3. 5.	Блоки		1	6
4.	Тактическая подготовка	16	2	14
4. 1.	Тактика подач		1	5
4. 2.	Тактика приёмов и передач		1	9
5.	Правила игры	8	2	6

Итого:	105	13	92

No	Наименование разделов, тем	Всего	Из них	
п\п		часов	теория	практика
	Введение	1	1	
1.	Общефизическая подготовка	14	1	13
1. 1.	Общеразвивающие упражнения			7
1. 2.	Спортивные и подвижные игры			6
2.	Специальная физическая подготовка	22	1	21
2. 1.	Упражнения направленные на развитие силы			5
2. 2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц			4
2. 3	Упражнения направленные на развитие прыгучести			4
2. 4.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости			4
2. 5.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой,			4
2	игровой)	25	2	22
3.	Техническая подготовка	35	2	33
3. 1.	Приёмы и передачи мяча			8
3. 2.	Подачи мяча			8
3. 3. 3. 4.	Стойки			8
	Нападающие удары			8
3. 5.	Блоки			8
4.	Тактическая подготовка	22	2	20
4. 1.	Тактика групповых и командных			10
	действий в нападении и защите			
4. 2.	Тактика нападающих ударов			5
4. 3.	Тактика приёма нападающих ударов			5
5.	Поимо поримомод но продолже	5		
	Психологическая подготовка.	5	1	
5.1.	Способы регуляции психического		1	
	состояния.			

5.2.	Упражнения на релаксацию. Упражнения			4
	на достижение ОБС. Аутогенная			
	тренировка.			
6.	Правила игры	6	1	5
	Итого:	105	9	96

No	Наименование разделов, тем	Всего	Из них	
п\п		часов	теория	практика
	Введение	1	1	
1.	Общефизическая подготовка	9	1	8
1. 1.	Общеразвивающие упражнения			4
1. 2.	Спортивные и подвижные игры			4
2.	Специальная физическая подготовка	21	1	20
2. 1.	Упражнения сходные с основным видом			10
	действия по характеру нервно-			
	мышечных усилий и по структуре			
	движений			
2. 2.	Специальные эстафеты и контрольные			10
	упражнения			
3.	Техническая подготовка	45	1	44
3. 1.	Приёмы и передачи мяча			8
3. 2.	Подачи мяча			8
3. 3.	Нападающие удары			8
3. 4.	Блоки			8
3. 5.	Передвижения			4
3. 6.	Защитные действия			8
4.	Тактическая подготовка	21	1	20
4. 1.	Тактика групповых и командных			7
	действий в нападении и защите			
4. 2.	Тактика нападающих ударов			6
4. 3.	Тактика приёма нападающих ударов			7

5.	Психологическая подготовка.	4		
5.1.	Способы регуляции психического		1	
	состояния.			
5.2.	Достижение ОБС перед соревнованиями.			3
	Сохранение ОБС вовремя соревнований.			
	Аутогенная тренировка.			
6.	Правила игры	4	2	2
	Итого:	105	8	97

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы	Форма
		учебно-	подведения
		воспитательного	итогов
		процесса	
Общефизическа	Объяснение,	Словесный метод,	Контрольные
я подготовка.	практическое	метод показа.	тесты и
	занятие	Групповой, поточный,	упражнения.
		повторный,	Мониторинг.
		попеременный,	Сдача
		игровой,	контрольных
		дифференцированный	нормативов.
		методы.	
Специальная	Объяснение,	Словесный метод,	Контрольные
физическая	практическое	метод показа.	тесты и
подготовка.	занятие	Фронтальный,	упражнения.
		круговой, повторный,	Мониторинг.
		попеременный,	
		дифференцированный,	
		игровой методы.	
Техническая	Объяснение,	Повторный,	Контрольные
подготовка.	демонстрация	дифференцированный,	тесты и
	технического	игровой,	упражнения,
	действия,	соревновательный	мониторинг,
	практическое	методы.	соревнования,
	занятие, показ	Идеомоторный метод.	товарищеские
	видео материала,	Метод расчленённого	встречи,

	посещение	разучивания. Метод	зачёты.
	соревнований.	целостного	
	op concession.	упражнения. Метод	
		подводящих	
		упражнений.	
Тактическая	Лекция, беседа,	Групповой,	Контрольные
подготовка.	тренировка показ	повторный, игровой,	тесты, игры с
подготовка.	видео материала,	соревновательный,	заданиями,
	1	просмотр видео	ŕ
	экскурсии, участие		результаты
	в соревнованиях.	материала. Посещение	участия в
		и последующее	соревнованиях.
		обсуждение	
		соревнований.	
Теоретическая	Лекция, беседа,	Рассказ, просмотр	Опрос уч-ся,
подготовка.	посещение	аудио и видео мат.	тестирование.
	соревнований.	Наблюдение за	
		соревнованиями.	
Психологическа	Объяснение,	Метод	Наблюдение за
я подготовка	практическое	психорегуляции.	учащимися.
	занятие	Аутогенная	Выполнение
		тренировка.	специальных
			заданий.
			Наблюдение за
			поведением на
			соревнованиях.
Контроль	Соревнования	Индивидуальный.	Обсуждение
умений и	(школьные,	Контрольная работа.	результатов
навыков.	районные),	Участие в	соревнований.
	Товарищеские	соревнованиях и	Обработка
	встречи.	товарищеских	тестов.
	Тестирование.	встречах. Метод	Обработка
	Мониторинг.	опроса.	контрольных
	Сдача	1	результатов.
	контрольных		F 3531
	нормативов по		
	ОФП. Судейство и		
	организация		
	соревнований.		

Материально-техническое обеспечение

Для реализации данной программы в школе имеется и может и может быть использовано:

- 1. Спортивный зал.
- 2. Волейбольные сетки с металлическими тросами, с антеннами.
- 3. Стойки для волейбольных сеток. Настенные крепежи.
- 4. Волейбольные мячи 30 штук.
- 5. Сетка для переноса мячей 2 штуки.
- 6. Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
 - 7. Манишки.
 - 8. Компьютеры с выходом в Интернет.
 - 9. Школьная площадка.

Кроме этого имеется дидактико-методическое оснащение:

Учебно-методическое обеспечение

- 1. Чигинцев В.В. Методическое пособие по волейболу для учителей физической культуры. Екатеринбург, 2013.
- 2. Мини-волейбол. Правила игры. Методический журнал для учителей физкультуры и тренеров. Март 2012.
- 3. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов. Москва. Просвещение, 2011.
- 4. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей. Москва. Новая школа, 1994.
- 5. Т.М.Титова, Т.В.Степанова Волейбол. Развитие физических качеств и двигательных навыков в игре. Москва, «Чистые пруды», 2006.

http://www.volley4all.net/training.html

http://ppt4web.ru/prezentacii-po-fizkulture/volejjbol1.html

http://ppt4web.ru/obshhestvoznanija/volejjbol0.html

http://www.volley.ru/

Сведения о разработчике

Аверина Екатерина Борисовна

Педагог дополнительного образования МАОУ – гимназия №13

Образование – высшее, СГПИ, учитель физической культуры

Педагогический стаж – 25 лет

Высшая квалификационная категория педагога дополнительного образования.

Аннотация к общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Волейбол»

Цель:

На основе интересов и склонностей обучающихся углубить знания, расширить и закрепить двигательные умения и навыки в конкретном виде спорта, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам.

Задачи:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, компетентности, чувства дружбы;
 - привитие организаторских навыков;
- повышение специальной физической, тактической подготовки школьников по волейболу;

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

<u>Волейбол</u> - спортивная командная игра, где каждый игрок действует с учетом действий своего партнера.

Каждая команда состоит из 6 игроков, которые действуют в своих зонах. Игроков, находящихся у сетки (зоны 2,3,4) называют игроками передней линии, остальных — игроками задней линии. Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока.

Условия игровой деятельности приучают занимающихся:

- подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

В учебном процессе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся:

- чувства коллективизма;
- настойчивости, решительности, целеустремлённости;
- внимания и быстроты мышления;
- способности управлять своими эмоциями;
- совершенствованию основных физических качеств.

На практических занятиях учащиеся овладевают:

- •техникой и тактикой игры, методикой судейства игр;
- овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по волейболу;
- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств, применительно к данному виду спорта.

Занятия проводятся 3 раза в неделю.

Тестовый контроль

1 год обучения
Общефизическая и специальная физическая подготовка.

No	Тест	Мальчики	Девочки
п/п			
1	Бег 30 м, с	6,1 - 5,5	6,3-5,7
2	Челночный бег 3x10 м, с	9,3 - 8,8	9,7 - 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175
4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперёд из положения стоя, см	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из	4 - 5	10 - 14
	виса (мальчики), кол-во раз; на низкой		
	перекладине из виса лёжа (девочки).		
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40

Nº	Тест	Мальчики	Девочки
п/п			
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м	7-9	6-8
	от сетки (кол-во удачных попыток из 10)		
2	Жонглирование мячом на собой верхней	8-10	5-7
	передачей (кол-во раз)		
3	Жонглирование мячом на собой нижней	5-7	4-6
	передачей (кол-во раз)		
4	Прямой нападающий удар после	7-9	6-8
	подбрасывания мяча партнёром через		
	сетку высотой 180 см (кол-во удачных		
	попыток из 10).		
5	Позиционное нападение без изменения	По	По
	позиций игроков (6:0)	результатам	результатам
		выполнения	выполнения

2 год обучения

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№	Тест	Мальчики	Девочки
п/п			
1	Бег 30 м, с	5,8 - 5,4	6,2-5,5
2	Челночный бег 3х10 м, с	9,0 – 8,6	9,6 – 9,1
3	Прыжки в длину с места, см	165 - 180	155 - 175
4	6-минутный бег, м	1100-1200	900 -1050
5	Наклон вперёд из положения стоя, см	6 - 8	9 - 11
6	Подтягивание на высокой перекладине из	4 - 6	11 - 15
	виса (мальчики), кол-во раз; на низкой		
	перекладине из виса лёжа (девочки).		
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	110-120	120-130
8	Прыжки в высоту с места, см	45-50	40-45

No	Тест	Мальчики	Девочки
п/п			
1	Нижняя прямая подача с расстояния 9 м	7-9	6-8
	от сетки (кол-во удачных попыток из 10)		
2	Верхняя прямая подача с расстояния 6 м	7-9	6-8
	от сетки (кол-во удачных попыток из 10)		
3	Жонглирование мячом на собой верхней	10-12	7-10
	передачей (кол-во раз)		
4	Жонглирование мячом на собой нижней	7-10	6-8
	передачей (кол-во раз)		
5	Передача назад после подбрасывания	7-9	6-8
	мяча партнёром (кол-во удачных		
	попыток из 10)		
6	Прямой нападающий удар через сетку	7-9	6-8
	высотой 180 см (кол-во удачных попыток		
	из 10)		
7	Нападающий удар по диагонали через	6-8	4-6
	сетку высотой 180 см (кол-во удачных		
	попыток из 10)		

8	Позиционное нападение с изменением	По	По
	позиций игроков	результатам	результатам
		выполнения	выполнения

3 год обучения Общефизическая и специальная физическая подготовка.

N₂	Тест	Мальчики	Девочки
п/п			
1	Бег 30 м, с	5,6 - 5,2	6,0-5,3
2	Челночный бег 3x10 м, с	8,8 - 8,4	9,4 - 8,9
3	Прыжки в длину с места, см	170 - 185	160 - 180
4	6-минутный бег, м	1200-1300	1000 -1150
5	Наклон вперёд из положения стоя, см	7 - 9	10 - 12
6	Подтягивание на высокой перекладине из	6-8	12 - 17
	виса (мальчики), кол-во раз; на низкой		
	перекладине из виса лёжа (девочки).		
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	120-130	130-140
8	Прыжки в высоту с места, см	50-55	45-50

№	Тест	Мальчики	Девочки
п/п			
2	Верхняя прямая подача с расстояния 9 м	7-9	6-8
	от сетки (кол-во удачных попыток из 10)		
3	Верхние передачи в парах (кол-во раз)	25-30	15-20
4	Нижние передачи в парах (кол-во раз)	15-20	10-15
5	Нападающий удар по диагонали через	7-9	6-8
	сетку высотой 220 см (кол-во удачных		
	попыток из 10)		
6	Нападающий удар из-за линии нападения	6-8	5-7
	через сетку высотой 220 см (м) и через		
	сетку высотой 180 см (д), (кол-во удачных		
	попыток из 10)		
7	Командные действия в нападении	По	По
	(«крест», «волна»)	результатам	результатам

		выполнения	выполнения
8	Групповые действия при приёме	По	По
	нападающих ударов	результатам	результатам
		выполнения	выполнения

4 год обучения Общефизическая и специальная физическая подготовка.

No	Тест	Мальчики	Девочки
п/п			
1	Бег 30 м, с	5,4 - 5,0	5,8 – 5,1
2	Челночный бег 3x10 м, с	8,6-8,2	9,2-8,7
3	Прыжки в длину с места, см	175 - 190	165 - 185
4	6-минутный бег, м	1300-1400	1100 -1200
5	Наклон вперёд из положения стоя, см	8 - 10	11 - 14
6	Подтягивание на высокой перекладине из	8-10	14 - 18
	виса (мальчики), кол-во раз; на низкой		
	перекладине из виса лёжа (девочки).		
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	130-140	130-140
8	Прыжки в высоту с места, см	55-60	50-55

№	Тест	Мальчики	Девочки
п/п			
2	Верхняя прямая подача с расстояния 9 м	8-10	7-9
	от сетки (кол-во удачных попыток из 10)		
3	Нападающий удар по диагонали (кол-во	8-10	7-9
	удачных попыток из 10)		
4	Нападающий удар из-за линии нападения	7-9	6-8
	(кол-во удачных попыток из 10)		
5	Командные действия в нападении	По	По
	(«крест», «волна», «эшелон», «морита»)	результатам	результатам
		выполнения	выполнения
6	Индивидуальные, групповые и	По	По
	командные действия в защите	результатам	результатам
	(одиночный блок, групповой блок,	выполнения	выполнения
	страховки).		

Оценка выполнения основных двигательных действий в волейболе.

Стойки и перемещения

Перемещения приставными шагами лицом вперёд, правым, левым боком вперёд и спиной вперёд.

Ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений».

Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9х9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперёд (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперёд, вдоль лицевой линии — приставными шагами спиной вперёд, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

Передачи

Верхняя передача мяча двумя руками в стену (расстояние до стены 1 м). Учитывается количество правильно выполненных передач подряд (допускается одна остановка). Норматив 4 передачи.

Передача мяча над собой непрерывно (разрешается две остановки). Норматив 3-4 передачи.

Передача мяча над собой (не выходя за пределы зоны нападения, разрешается две остановки). Норматив 5 передач.

Передача мяча в стену (расстояние от стены 1.5 м, высота-3м). Норматив 8 передач.

Передачи мяча над собой в пределах зоны нападения. Норматив 4 передачи.

Подачи

Верхняя прямая подача. Оценивается подача в пределы площадки из-за лицевой линии (10 попыток). Норматив 4 попадания.

Нападающий удар

Нападающий удар из зоны 4 в площадь, которую образуют зоны 4,5,3 и 6. Передача на удар производится из зоны 3, стоя лицом к нападающему (10 попыток). Высота сетки 2 м 10 см. Норматив 5 попаданий

Блокирование

Блокирование нападающего удара из зоны 4 по мячу, установленному над сеткой в держателе высота сетки 2 м 25 см (5 попыток). Норматив 3 задержания

Вопросы для определения теоретической подготовленности учащихся по правилам соревнований

Площадка и её разметка

Какую форму имеет волейбольная площадка?

Какие требования предъявляются к площадке?

Как называются линии, ограничивающие площадку?

Что такое средняя линия?

Что такое линии нападения?

Для чего нужна линия нападения?

Что такое площадь нападения?

Какова ширина линий разметки?

Входит ли ширина линий в размер площадки?

Сетка

Какой должна быть сетка и каковы её размеры?

На какой высоте укрепляется сетка?

Какова высота стоек?

Когда должна проверяться высота сетки?

Чем проверяется высота сетки?

Мяч

Каким должен быть мяч для игры?

Кто решает вопрос о пригодности мяча?

Правила и обязанности игроков

Что должны знать участники соревнований?

Имеет ли право игрок обращаться непосредственно к судье во время соревнований?

В чём заключается основное различие между предупреждением и персональным замечанием?

Может ли судья сделать персональное замечание игроку, не получившему до этого предупреждение?

В каких случаях применяется удаление игрока?

Разрешается ли включать в состав команды игрока, не имеющего разрешения врача о допуске к соревнованиям?

Возраст игроков

На какие возрастные группы делятся участники соревнований?

Костюм игроков

Каким должен быть костюм игрока?

Разрешается ли игрокам выступать без обуви?

Разрешается ли игрокам выступать в головных уборах?

Какие предметы должны быть исключены из костюма игрока?

В какой форме должны выступать команды?

Разрешается ли игрокам выступать в тренировочных костюмах?

Должна ли спортивная форма одной команды отличаться по цвету от спортивной формы другой команды?

Разрешается ли игроку изменять свой личный номер во время соревнования?

В каком прядке присваиваются номера основным и запасным игрокам каждой команды?

Какой отличительный знак должен иметь капитан команды?

Состав команды и расстановка игроков

Каково число игроков в команде?

Какие игроки считаются основными и какие запасными?

Разрешается ли изменять состав основных и запасных игроков в следующей партии?

Разрешается ли допускать к соревнованиям игроков, не занесённых в протокол до начала соревнований?

Существует ли обязательная расстановка игроков?

Как называются игроки каждой линии?

Что такое взаимная расстановка игроков?

Какое положение по кругу занимают игроки?

Разрешается ли игрокам выходить за пределы границ площадки в момент подачи?

Каким должно быть взаимное расположение игроков каждой линии в момент выполнения подачи?

Должна ли сохраняться взаимная расстановка в течение всего соревнования? Разрешается ли изменять взаимную расстановку?

Счёт и результат игры

В каких случаях команда проигрывает очко?

Сколько очков должна набрать команда для выигрыша одной партии?

Из скольких партий состоит соревнование?

Когда соревнование считается законченным?

Как защитать встречу, если команда не явилась на соревнование?

Продолжительность игры и выбор сторон

Какой команде предоставляется право выбирать стороны и подачи?

Как возобновляется игра после окончания первой партии?

Как возобновляется соревнование перед решающей партией?

Чем отличается решающая партия от остальных партий?

Как должны расположиться игроки после смены сторон?

Подача и смена мест

Что такое подача?

Как производится подача?

Когда подача считается произведённой?

Ограничивается ли время на подачу?

Что служит сигналом на право подачи?

Когда даётся свисток на подачу?

Разрешается ли игроку производить подачу с руки?

До коих пор должен подавать один и тот же игрок?

Производится ли смена мест при подаче одним и те же игроком?

Приём и передача мяча

Каким способом можно ударять по мячу?

В каких случаях передача считается не правильной?

Разрешается ли игроку ударять по мячу головой или касаться мяча телом?

Разрешается ли одному игроку ударять по мячу два раза подряд?

Сколько ударов даётся команде, чтобы переправить мяч на сторону соперника?

Игра двоих

Разрешается ли двум игрокам одной команды ударять по мячу одновременно?

Можно ли поддерживать игрока во время нападающего удара или блокирования?

Как рассматривается случай, когда по мячу, находящемуся над сеткой, ударят одновременно 2 игрока разных команд?

Разрешается ли игроку, участвовавшему в одновременном касании мяча, вновь ударить по мячу?

Перенос рук над сеткой и блокирование

Является ли перенос рук над сеткой с касанием мяча на стороне противника ошибкой?

Является ли перенос рук над сеткой без касания мяча ошибкой?

Считается ли ошибкой, если игрок коснётся мяча на своей стороне, а после удара перенесёт руки через сетку?

Что такое блокирование?

Кто имеет право участвовать в блокировании?

Когда блокирование считается состоявшимся?

Что такое групповое блокирование?

Сколько всего касаний мяча может сделать команда при состоявшемся блокировании?

Можно ли блокировать подачу?

Игра от сетки

Считается ли ошибкой, если мяч коснётся сетки?

Как рассматривается касание мячом ограничительных лент на сетке?

Считается ли ошибкой, если игрок прикоснётся к сетке?

Переход средней линии

Какие ограничения существуют для игроков задней линии?

Разрешается ли игроку задней линии, находящемуся за линией нападения, произвести удар в прыжке и после удара приземлится в площадь нападения? Можно ли игроку задней зоны наступать на линию нападения?

Выход мяча из игры

Когда мяч выходит из игры?

Какая команда считается проигравшей после приземления мяча?

Замены игроков

Разрешается ли замена игрока в процессе соревнования?

Когда может быть произведена замена игрока?

Даётся ли команде время на замену игрока? Какое место должен занять запасной игрок входящий в игру?

Перерывы

Какие установлены перерывы между партиями?

Какой перерыв установлен перед решающей партией?

Даётся время на смену в решающей партии?

Когда команда может потребовать перерыв для отдыха?

	
Действия игроков	Жест судьи
Мяч перешел сетку за ограничительной лентой	Судья указывает на ограничитель- ную ленту
Замена игрока	Поворот кистей рук одна вокруг другой
Касание мяча на стороне противника	Судья заносит руку над сеткой
Ощибки нет. Игра про- должается	Судья вытягивает руки в стороны
Конец партии	Судья складывает руки крест-на- крест

Действия вгроков

Жест судьи

При ударе игрок бросил или толкнул мяч

Судья делает медленное движение сверху вниз или повторяет движение игрока



Игрок задней линии (эоны) перешел в нападение

Судья указывает на игрока, допустившего ошибку



Игрок задней линии (зоны) блокировал мяч

Судья указывает на игрока, допустившего ошибку, и поднимает обе руки вверх



Переход линии при подаче

Судья указывает на лицевую линию



Неправильная расстановка игроков во время подачи и подача вне очереди Судья делает рукой круг и указывает на игрока, допустившего ошибку



Перерыв

Судья прикладывает к вертикально поднятой ладони другую ладонь горизонтально



Прикосновение игрока к сетке

Судья касается рукой сетки



Игрок полностью пересту-

Судья указывает на среднюю ли-



Длительное касание, мяч задержан игроком в руках

Судья медленно поднимает руки, повернутые ладонями вверх



Двойной удар по мячу

Судья несколько раз поднимает одну и одновременно опускает другую руку



КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК

1-й год обучения

Nº	Учебные недели	Наименование темы занятия	Форма занятия	Кол- во часов	Формы/ методы контроля
1.	1 неделя	Введение в программу ИТБ и ПБ Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	Беседа	1	Группова я/ опрос
2.		ОФП Инструктаж по ТБ. Общий режим дня. Гигиена сна, питания. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде.		2	
3.	2 неделя	Основы техники и тактики игры СФП Упражнения для мышц ног и таз таза. Беговая	Тренировки по общей и специальной	1	Группова я /Наблюде
4.		эстафета. «Третий лишний», «Удочка», «Круговая лапта». Комбинированные эстафеты.	технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	ние
5.	3 неделя	Предупреждение травм при занятиях подвижными играми,	Беседа	1	Группова я/ опрос
6.		волейболом. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.		2	
7.	4 неделя	СФП Контрольные испытания. Значение СФП для подготовки волейболистов.	Тренировки по общей и специальной	1	Группова я/Тестиро вание,
8.		Прыжок в длину с места, челночный бег 3*10м, метание теннисного мяча	технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	наблюден ие
9.	5 неделя	Основы техники и тактики игры. СФП. Характеристика основных приемов техники:	Тренировки по общей и специальной	1	Группова я /Наблюде
10.		перемещения, передача, удары.	технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	ние
11.	6 неделя	Основы техники и тактики игры. СФП. Характеристика основных средств СФП и их	Тренировки по общей и специальной	1	Группова я /Наблюде
12.		значение для достижения высокого спортивно - технического мастерства.	технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	ние
13.	7 неделя 8 неделя	Основы техники и тактики игры ОФП	Тренировки по общей и	1	Группова я

		Совершенствование	специальной	2	/Наблюде
14.		координации движений.	технической		ние
17.		Перекаты мяча. Комплекс	подготовке,		iiiic
		ОРУ с мячом «Мячик». Игра	соревновательные		
		«Мяч по полу». Развитие	игры, эстафеты		
		глазомера и чувства	игры, эстафсты		
		расстояния			
15.		Основы техники и тактики	Тренировки по	1	Группова
13.	9 неделя	игры ОФП Передача мяча.	общей и	-	Я
	у педели	Метание мяча «Кто меткий?»	специальной		/Наблюде
1.0		Игра «Метко в цель». Игра	технической	-	ние
16.		«Бегуны и метатели»	подготовке,	2	11110
		(Ser yildi ii iietateiiii)	соревновательные		
			игры, эстафеты		
17.		Сведения о строении и	Беседа, эстафеты	1	Группова
	10 неделя	функциях организма человека.	100)	_	я/Тестиро
		Влияние физических			вание,
18.		упражнений на организм		2	беседа
18.		занимающихся. СФП Влияние		2	
		физических упражнений на			
		увеличение мышечной массы			
		и подвижность суставов			
19.	11 неделя	Основные сведения о	Беседа	1	Группова
		сердечно - сосудистой системе			я/Тестиро
		человека и ее функциях.			вание,
20.		Дыхание и газообмен.		2	беседа
		Значение дыхания для			
		жизнедеятельности организма			
21.		ОФП Основы техники и	Тренировки по	1	Группова
	12 неделя	тактики игры Профилактика	общей и		я/Тестиро
		детского травматизма.	специальной		вание,
22.		Знакомство с правилами	технической	2	наблюден
,		дыхания во время прыжков.	подготовке,	_	ие
			соревновательные		
			игры, эстафеты		
23.		ОФП Основы техники и	Тренировки по	1	Группова
	13 неделя	тактики игры	общей и		я/Тестиро
		Последовательность обучения	специальной		вание,
24.		прыжкам. Комплекс ОРУ	технической	2	наблюден
		«Скакалочка». Игра	подготовке,		ие
		«Прыгающие воробышки»	соревновательные		
			игры, эстафеты		
25.		СФП Основы техники и	Тренировки по	1	Группова
	14 неделя	тактики игры. Упражнения с	общей и		я/Тестиро
26		мячами на развитие силы	специальной		вание,
26.		разных групп мышц. Передачи	технической	2	наблюден
		мяча двумя руками от груди,	подготовке,		ие
		двумя руками сверху, одной	соревновательные		
27		рукой от плеча.	игры, эстафеты		-
27.		СФП Основы техники и	Тренировки по	1	Группова
		тактики игры Упражнения с	общей и		я/Тестиро
		мячами на развитие силы	специальной		вание,
		разных групп мышц. Броски	технической		наблюден

		мяча с места двумя руками от	подготовке,		ие
		груди, двумя руками сверху.	соревновательные	2	110
28.		труди, двуми руками сверку.	игры, эстафеты		
29.	15 неделя	СФП Основы техники и	Тренировки по	1	Группова
2).	13 педели	тактики игры Упражнения с	общей и	1	Я
		мячами на развитие силы	специальной		л /Наблюде
		разных групп мышц. Передачи	технической		
30.		1 2 2		2	ние
		с последующим	подготовке,		
		перемещением. Бросок в	соревновательные		
2.1	16 ******	движении.	игры, эстафеты	1	Гахуулага
31.	16 неделя	СФП Основы техники и	Тренировки по общей и	1	Группова
		тактики игры Упражнения со	· ·		R /IJo577070
		скакалкой, гантелями,	специальной		/Наблюде
32.		гимнастическими скамейками.	технической	2	ние
		Жонглирование мячами.	подготовке,		
		Передача (верхняя, нижняя).	соревновательные		
22	1.7	0.40	игры, эстафеты	1	-
33.	17 неделя	ОФП Основы техники и	Тренировки по	1	Группова
		тактики игры Развитие	общей и		R
		гибкости, силы, быстроты.	специальной		/Наблюде
34.		Взаимодействия двух игроков	технической	2	ние
		- подстраховка	подготовке,		
			соревновательные		
			игры, эстафеты		
35.	18 неделя	ОФП Основы техники и	Тренировки по	1	Группова
		тактики игры Прыжки с места	общей и		Я
		в длину, вверх. Прыжки с	специальной		/Наблюде
36.		разбега в длину и в высоту.	технической	2	ние
			подготовке,		
			соревновательные		
			игры, эстафеты		
37.	19 неделя	ОФП Основы техники и	Тренировки по	1	Группова
		тактики игры Ловля мяча	общей и		Я
		двумя руками на уровне	специальной		/Наблюде
38.		груди, двумя руками высокого	технической	2	ние
		мяча, двумя руками низкого	подготовке,		
		мяча.	соревновательные		
			игры, эстафеты		
39.	20 неделя	СФП Влияние физических	беседа	1	Группова
40		упражнений на увеличение			R /II c
40.		мышечной массы и		2	/Наблюде
	21	подвижность суставов.			ние
41.	21 неделя	Основы техники и тактики	Тренировки по	1	Группова
		игры ОФП Взаимодействия	общей и		R
		двух игроков - подстраховка.	специальной		/Наблюде
42.		Подвижные игры: «День и	технической	2	ние
		ночь», «Салки без мяча»,	подготовке,		
		«Караси и щуки», «Волк во	соревновательные		
		рову»,	игры, эстафеты		
43.	22 неделя	ОФП Основы техники и	Тренировки по	1	Группова
		тактики игры Развитие	общей и		R
		гибкости, силы, быстроты.	специальной		/Наблюде
		Взаимодействия двух игроков	технической		ние

		- подстраховка	подготовке,		
44.		- подстраловка	соревновательные	2	
77.			игры, эстафеты	2	
45.		ОФП Основы техники и	Тренировки по	1	Группова
45.	23 неделя	тактики игры Упражнения без	тренировки по общей и	1	Я
	23 неделя	предметов. Упражнения для	специальной		/Наблюде
		мышц рук и плечевого пояса.	технической		ние
46.		Упражнения для мышц ног и		2	нис
		таз таза. Беговая эстафета	подготовке, соревновательные		
		таз таза. Веговая эстафета	*		
47.		Основы техники и тактики	игры, эстафеты	1	Грушноро
47.	24 неделя	игры СФП Упражнения для	Тренировки по общей и	1	Группова я
	24 неделя	мышц ног и таз таза. Беговая	специальной		и /Наблюде
		эстафета. «Третий лишний»,	технической		ние
48.		«Удочка», «Круговая лапта».		2	нис
		Комбинированные эстафеты.	подготовке, соревновательные		
		комоинированные эстафсты.	игры, эстафеты		
49.		ОФП Основы техники и	Тренировки по	1	Группова
47.	25 неделя	тактики игры Эстафеты на	тренировки по общей и	1	я руппова
	23 неделя	развитие статистического и	специальной		/Наблюде
		динамического равновесия	технической		ние
50.		динамического равновесия	подготовке,	2	ПИС
			соревновательные		
			игры, эстафеты		
51.		СФП Основы техники и	Тренировки по	1	Группова
31.	26 неделя	тактики игры Упражнения с	общей и	1	Я
	20 педели	мячами на развитие силы	специальной		/Наблюде
		разных групп мышц. Броски	технической		ние
52.		мяча с места двумя руками от	подготовке,	2	
		груди, двумя руками сверху.	соревновательные		
		i pjan, gojim pjimim ezepnj.	игры, эстафеты		
53.	27 неделя	Промежуточная аттестация	Тренировки по	1	Группова
		Соревнования СФП Развитие	общей и		Я
		специальных скоростно-	специальной		/Наблюде
<i>5</i> 4		силовых качеств.	технической	2	ние,
54.			подготовке,	2	тестирова
			соревновательные		ние
			игры, эстафеты		
55.	28 неделя	СФП Основы техники и	Тренировки по	1	Группова
		Тренировки по общей и 2	общей и		Я
		Групповая /Наблюдение 99 65.	специальной		/Наблюде
		20.04 -26.04 тактики игры	технической		ние
56.		Упражнения со скакалкой,	подготовке,	2	
		гантелями, гимнастическими	соревновательные		
		скамейками. Жонглирование	игры, эстафеты		
		мячами.			
57.	29 неделя	СФП Контрольные испытания	Тренировки по	1	Группова
		по общей и специальной	общей и		Я
		физической и технической	специальной		/Наблюде
58.		подготовке	технической	2	ние
			подготовке,		
			соревновательные		
			игры, эстафеты		

50	20	ОФП Озудаву возучуну у	Ти оттуги оптит — о	1	Гауштара
59.	30 неделя	ОФП Основы техники и	Тренировки по	1 2	Группова
60.		тактики игры Передача	общей и	2	я/Наблюд
		(верхняя, нижняя).	специальной технической		ение
			подготовке,		
			соревновательные		
61		ОФП Озугалу получуну и	игры, эстафеты	1	Гахитала
61.	21	ОФП Основы техники и	Тренировки по	1	Группова
	31 неделя	тактики игры Упражнения для	общей и		Я
		формирования правильной	специальной		/Наблюде
62.		осанки, укрепления	технической	2	ние
		мышечного корсет а	подготовке,		
			соревновательные		
(2)		CATIV	игры, эстафеты	4	Г
63.		СФП Контрольные	Тренировки по	1	Группова
	22	испытания. Значение СФП для	общей и		я/
	32 неделя	подготовки волейболистов.	специальной		Тестиров
64.		Прыжок в длину с места,	технической	2	ание,
		челночный бег 3*10м, метание	подготовке,		наблюден
		теннисного мяча	соревновательные		ие
		_	игры, эстафеты		
65.		Основы техники и тактики	Тренировки по	1	Группова
	33 неделя	игры СФП Упражнения для	общей и		R
		мышц ног и таз таза. Беговая	специальной		/Наблюде
66.		эстафета. «Третий лишний»,	технической	2	ние
		«Удочка», «Круговая лапта».	подготовке,		
		Комбинированные эстафеты	соревновательные		
			игры, эстафеты		
67.		СФП Основы техники и	Тренировки по	1	Группова
		тактики игры Упражнения с	общей и		Я
	34 неделя	мячами на развитие силы	специальной		/Наблюде
68.		разных групп мышц. Броски	технической	2	ние
		мяча с места двумя руками от	подготовке,	_	
		груди, двумя руками сверху.	соревновательные		
			игры, эстафеты		
69.		СФП Основы техники и	Тренировки по	1	Группова
	35 неделя	тактики игры Упражнения с	общей и		Я
		мячами на развитие силы	специальной		/Наблюде
70.		разных групп мышц. Броски	технической	2	ние
		мяча с места двумя руками от	подготовке,		
		груди, двумя руками сверху.	соревновательные		
			игры, эстафеты		
	Итого			105	

КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК 2-й год обучения

No	Учебные	Наименование темы занятия	Форма занятия	Кол-	Формы/
	недели		1	во	методы
				часов	контроля
					_
1.	1 неделя	Введение в программу ИТБ и	Беседа	1	Группова
		ПБ Гигиена, врачебный			я/ опрос
		контроль и самоконтроль			
2.		ОФП Инструктаж по ТБ.		2	
2.		Общий режим дня. Гигиена			
		сна, питания. Гигиена одежды			
		и обуви. Гигиенические			
		требования к инвентарю и			
		спортивной одежде.		4	
3.	2 неделя	Предупреждение травм при	Беседа	1	Группова
		занятиях подвижными играми,			я/ опрос
		волейболом. Значение			
4.		подвижных игр для здорового		2	
		образа жизни.			
5.	3 неделя	СФП Контрольные	Тренировки по	1	Группова
		испытания. Значение СФП для	общей и		я/Тестиро
6.		подготовки волейболистов.	специальной	2	вание,
0.		Прыжок в длину с места,	технической	2	наблюден
		челночный бег 3*10м, метание	подготовке,		ие
		теннисного мяча	эстафеты		
7.	4 неделя	Основы техники и тактики	Тренировки по	1	Группова
		игры СФП Характеристика	общей и		R
		основных приемов техники:	специальной		/Наблюде
8.		перемещения, передача,	технической	2	ние
		удары.	подготовке,		
			соревновательные		
9.	5 неделя	Основы техники и тактики	игры, эстафеты Тренировки по	1	Группова
7.	э подсля	игры СФП Характеристика	общей и	1	я руппова
		основных средств СФП и их	специальной		л /Наблюде
4.0		значение для достижения	технической		ние
10.		высокого спортивно -	подготовке,	2	
		технического мастерства.	соревновательные		
		1	игры, эстафеты		
11.	6 неделя	Основы техники и тактики	Тренировки по	1	Группова
		игры ОФП	общей и		Я
		Совершенствование	специальной		/Наблюде
12.		координации движений.	технической	2	ние
		Перекаты мяча. Комплекс	подготовке,		
		ОРУ с мячом «Мячик». Игра	соревновательные		
10		«Мяч по полу».	игры, эстафеты		Б
13.	7 неделя	Основы техники и тактики	Тренировки по	4	Группова
	8 неделя	игры ОФП Развитие глазомера	общей и	1	R

		и чувства расстояния.	специальной	2	/Наблюде
14.		Передача мяча. Метание мяча	технической	_	ние
		«Кто меткий?» Игра «Метко в	подготовке,		
		цель». Игра «Бегуны и	соревновательные		
		метатели»	игры, эстафеты		
15.		Основы техники и тактики	Тренировки по	1	Группова
	9 неделя	игры СФП Укрепление	общей и		Я
		основных мышечных групп;	специальной		/Наблюде
16.		мышц рук и плечевого пояса.	технической	2	ние
10.		Игра «Передача мяча в	подготовке,	2	
		колоннах». Игра «Гонка	соревновательные		
		мячей».	игры, эстафеты		
17.		функциях организма человека.	Беседа.	1	Группова
	10 неделя	Влияние физических			я/ беседа
		упражнений на организм			
18.		занимающихся. Влияние		2	
		физических упражнений на			
		увеличение мышечной массы			
10		и подвижность суставов.	7		-
19.	11 неделя	Влияние физических	Беседа, эстафеты	1	Группова
		упражнений на увеличение			я/ беседа
20.		мышечной массы и		2	
20.		подвижность суставов.		2	
		Эстафеты.			
21.		СФП Основы техники и	Тренировки по	1	Группова
21.	12 неделя	тактики игры Развитие	общей и	1	я/Тестиро
	12 подоли	координации движений в	специальной		вание,
22.		прыжках со скакалкой	технической	2	наблюден
22.		r	подготовке,	2	ие
			соревновательные		
			игры, эстафеты		
23.		ОФП Основы техники и	Тренировки по	1	Группова
	13 неделя	тактики игры. Правила по	общей и		я/Тестиро
		технике безопасности при	специальной		вание,
24.		проведении игр с прыжками.	технической	2	наблюден
		Развитие координации	подготовке,		ие
		движений в прыжках со	соревновательные		
		скакалкой	игры, эстафеты		
25.		СФП Основы техники и	Тренировки по	1	Группова
	14 неделя	тактики игры Передачи мяча	общей и		я/Тестиро
2.5		двумя руками от груди, двумя	специальной		вание,
26.		руками сверху, одной рукой	технической	2	наблюден
		от плеча	подготовке,		ие
			соревновательные		
27		Посторова	игры, эстафеты	1	F
27.		Промежуточная аттестация	Тренировки по	1	Группова
		Основы техники и тактики	общей и		я/Тестиро
		игры Упражнения с мячами на	специальной		вание,
		развитие силы разных групп	технической		наблюден
		мышц. Броски мяча с места	подготовке,	2	ие
28.		двумя руками от груди, двумя	соревновательные		
<i>∠</i> 0.		руками сверху.	игры, эстафеты		

29.	15 неделя	Основные сведения о сердечно - сосудистой системе	беседа	1	Группова я
		человека и ее функциях.			/Наблюде
30.		Дыхание и газообмен.		2	ние,
		Значение дыхания для жизнедеятельности организма.			беседа
		-			
31.	16 неделя	ОФП Основы техники и	Тренировки по	1	Группова
		тактики игры Комплекс ОРУ с	общей и		Я
		мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с	специальной технической		/Наблюде ние
32.		мячом».	подготовке,	2	пис
			соревновательные		
			игры, эстафеты		
33.	17 неделя	СФП Основы техники и	Тренировки по	1	Группова
		тактики игры Упражнения с	общей и		R /T. c
		мячами на развитие силы	специальной		/Наблюде
34.		разных групп мышц. Передачи с последующим	технической подготовке,	2	ние
		перемещением. Бросок в	соревновательные		
		движении	игры, эстафеты		
35.	18 неделя	ОФП Основы техники и	Тренировки по	1	Группова
		тактики игры Упражнения со	общей и		Я
		скакалкой, гантелями,	специальной		/Наблюде
36.		гимнастическими скамейками.	технической	2	ние
		Жонглирование мячами.	подготовке,		
			соревновательные		
37.	19 неделя	ОФП Основы техники и	игры, эстафеты Тренировки по	1	Группова
37.	ту педели	тактики игры Развитие	общей и	1	Я
		гибкости, силы, быстроты.	специальной		/Наблюде
38.		Взаимодействия двух игроков	технической	2	ние
		в парах, в тройках. Броски и	подготовке,		
		ловля мяча. Игра «Кто самый	соревновательные		
		меткий». Игра «Не упусти мяч».	игры, эстафеты		
39.	20 неделя	ОФП Основы техники и	Эстафеты	1	Группова
	20 110401111	тактики игры Прыжки с места	o o raporbi	•	Я
40.		в длину, вверх. Прыжки с		2	/Наблюде
		разбега в длину и в высоту.			ние,
					тестирова
41.	21 неделя	Основные сведения о	Беседа	1	ние Группова
+1.	∠т неделя	сердечно - сосудистой системе	реседа	1	т руппова я
		человека и ее функциях.			/Наблюде
42.		Дыхание и газообмен.		2	ние
42.		Значение дыхания для			
		жизнедеятельности организма.			
43.	22 неделя	ОФП Основы техники и	Тренировки по	1	Группова
		тактики игры Ловля мяча	общей и		Я
		двумя руками на уровне	специальной		/Наблюде
		груди, двумя руками высокого	технической		ние

		мяча, двумя руками низкого	подготовке,		
44.		мяча	соревновательные	2	
45.		Основы техники и тактики	игры, эстафеты	1	Грудноро
43.	23 неделя	игры Основы техники и	Тренировки по общей и	1	Группова я
	23 педели	тактики игры Стойка с	специальной		/Наблюде
1.6		выставленной вперед ногой.	технической	2	ние
46.		Стойка со ступнями на одной	подготовке,	2	11110
		линии.	соревновательные		
			игры, эстафеты		
47.		Основы техники и тактики	Тренировки по	1	Группова
	24 неделя	игры ОФП Взаимодействия	общей и		Я
		двух игроков. Подвижные	специальной		/Наблюде
48.		игры: «День и ночь», «Салки	технической	2	ние
70.		без мяча», «Караси и щуки»,	подготовке,	2	
		«Волк во рву»	соревновательные		
			игры, эстафеты		
49.		ОФП Основы техники и	Тренировки по	1	Группова
	25 неделя	тактики игры Упражнения без	общей и		Я
		предметов. Упражнения для	специальной		/Наблюде
50.		мышц рук и плечевого пояса.	технической	2	ние
			подготовке,		
			соревновательные		
<i>5</i> 1		ОФПО	игры, эстафеты	1	Г
51.	26 ,,,,,,,,,,,,,,,	ОФП Основы техники и	Подвижные игры,	1	Группова
	26 неделя	тактики игры Упражнения для мышц ног и таз таза. Беговая	эстафеты		я /Наблюде
		эстафета. «Третий лишний»,			ние
52.		«Удочка», «Круговая лапта».		2	нис
		Комбинированные эстафеты.			
		romonimpobamible seraperbi.			
53.	27 неделя	СФП Контрольные испытания	Тренировки по	1	Группова
		Развитие специальной	общей и		Я
		быстроты и ловкости.	специальной		/Наблюде
54.			технической	2	ние,
			подготовке,		тестирова
			соревновательные		ние
			игры, эстафеты	_	
55.	28 неделя	ОФП Основы техники и	Тренировки по	1	Группова
		тактики игры. Эстафеты на	общей и		Я
		развитие статистического и	специальной		/Наблюде
56.		динамического равновесия	технической	2	ние
50.			подготовке,		
			соревновательные		
			игры, эстафеты		
57.	29 неделя	СФП Основы техники и	Тренировки по	1	Группова
	, ,	тактики игры Упражнения со	общей и		R
		скакалкой, гантелями,	специальной		/Наблюде
58.		гимнастическими скамейками.	технической	2	ние
		Жонглирование мячами.	подготовке,		
		Передача (верхняя нижняя).	соревновательные		
			игры, эстафеты		

59.	30 неделя	ОФП Основы техники и	Тренировки по	1	Группова
60.	эо педели	тактики игры Упражнения для	общей и	2	Я
00.		формирования правильной	специальной	_	/Наблюде
		осанки, укрепления	технической		ние
		мышечного корсета.	подготовке,		11110
		Militie more Repectu.	соревновательные		
			игры, эстафеты		
61.		СФП Контрольные	Тренировки по	1	Группова
01.	31 неделя	испытания. Прыжок в длину с	общей и	•	Я
	эт подоли	места, челночный бег 3*10м,	специальной		/Наблюде
		метание теннисного мяча	технической		ние,
62.		Macramic Temmentor of Maria	подготовке,	2	тестирова
			соревновательные		ние
			игры, эстафеты		iiiic
63.		Соревнования. СФП. Развитие	Тренировки по	1	Группова
05.		специальных скоростно-	общей и	•	я/
	32 неделя	силовых качеств.	специальной		Тестиров
64.	э2 подоли	VIII. 22211 I.W 100121	технической	2	ание,
04.			подготовке,	2	наблюден
			соревновательные		ие
			игры, эстафеты		
65.		СФП Контрольные испытания	Тренировки по	1	Группова
	33 неделя	Развитие специальной	общей и		Я
		быстроты и ловкости.	специальной		/Наблюде
66.		Подвижные игры. Игра	технической	2	ние
		пионербол	подготовке,	_	
			соревновательные		
			игры, эстафеты		
67.		СФП Основы техники и	Тренировки по	1	Группова
		тактики игры. Упражнения со	общей и		R
	34 неделя	скакалкой, гантелями,	специальной		/Наблюде
68.		гимнастическими скамейками.	технической	2	ние
00.		Жонглирование мячами.	подготовке,	<u> </u>	
		Передача (верхняя.Нижняя).	соревновательные		
			игры, эстафеты		
69.		ОФП Основы техники и	Тренировки по	1	Группова
	35 неделя	тактики игры Эстафеты на	общей и		Я
		развитие статистического и	специальной		/Наблюде
70.		динамического равновесия.	технической	2	ние
			подготовке,		
			соревновательные		
			игры, эстафеты		
	Итого			105	

КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК 3-й год обучения

No	Учебные	Наименование темы занятия	Форма занятия	Кол-	Формы/
	недели		1	во	методы
				часов	контроля
					1
1.	1 неделя	Введение в программу ИТБ и	Беседа	1	Группова
		ПБ Гигиена, врачебный			я/ опрос
		контроль и самоконтроль			
2.		ОФП Инструктаж по ТБ.		2	
2.		Общий режим дня. Гигиена			
		сна, питания. Гигиена одежды			
		и обуви. Гигиенические			
		требования к инвентарю и			
		спортивной одежде.	T.	4	-
3.	2 неделя	Предупреждение травм при	Беседа	1	Группова
		занятиях подвижными играми,			я/ опрос
		волейболом. Значение			
4.		подвижных игр для здорового		2	
		образа жизни.			
5.	3 неделя	СФП Контрольные	Тренировки по	1	Группова
	, ,	испытания. Значение СФП для	общей и		я/Тестиро
		подготовки волейболистов.	специальной	2	вание,
6.		Прыжок в длину с места,	технической	2	наблюден
		челночный бег 3*10м, метание	подготовке,		ие
		теннисного мяча	эстафеты		
7.	4 неделя	Основы техники и тактики	Тренировки по	1	Группова
		игры СФП Характеристика	общей и		Я
		основных приемов техники:	специальной		/Наблюде
8.		перемещения, передача,	технической	2	ние
		удары.	подготовке,		
			соревновательные		
			игры, эстафеты		
9.	5 неделя	Основы техники и тактики	Тренировки по	1	Группова
		игры СФП Характеристика	общей и		Я
		основных средств СФП и их	специальной		/Наблюде
10.		значение для достижения	технической	2	ние
		высокого спортивно -	подготовке,		
		технического мастерства.	соревновательные		
11.	6 неделя	Основы техники и тактики	игры, эстафеты Тренировки по	1	Группова
11.	о подсля	игры ОФП	тренировки по общей и	1	я руппова
		Совершенствование	специальной		/Наблюде
12.		координации движений.	технической	2	ние
12.		Перекаты мяча. Комплекс	подготовке,		
		ОРУ с мячом «Мячик». Игра	соревновательные		
		«Мяч по полу».	игры, эстафеты		
13.	7 неделя	Основы техники и тактики	Тренировки по		Группова
	8 неделя	игры ОФП Развитие глазомера	общей и	1	Я
		-			

		и импотра подставина	anaimani mar	2	/Цобито но
14.		и чувства расстояния.	специальной технической	2	/Наблюде
14.		Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в			ние
		цель». Игра «Бегуны и	подготовке, соревновательные		
		метатели»	игры, эстафеты		
15.		Основы техники и тактики	1 , 1	1	Группова
13.	9 неделя	игры СФП Укрепление	Тренировки по общей и	1	
	у неделя	основных мышечных групп;	специальной		я /Наблюде
		мышц рук и плечевого пояса.	технической	_	ние
16.		Игра «Передача мяча в	подготовке,	2	IIIIC
		колоннах». Игра «Гонка	соревновательные		
		мячей».	игры, эстафеты		
17.		функциях организма человека.	Беседа.	1	Группова
17.	10 неделя	Влияние физических	восоди.	•	я/ беседа
	то педели	упражнений на организм			и осседи
10		занимающихся. Влияние			-
18.		физических упражнений на		2	
		увеличение мышечной массы			
		и подвижность суставов.			
19.	11 неделя	Влияние физических	Беседа, эстафеты	1	Группова
	, , ==	упражнений на увеличение	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		я/ беседа
		мышечной массы и			
20.		подвижность суставов.		2	
		Эстафеты.			
		_			
21.		СФП Основы техники и	Тренировки по	1	Группова
	12 неделя	тактики игры Развитие	общей и		я/Тестиро
		координации движений в	специальной		вание,
22.		прыжках со скакалкой	технической	2	наблюден
			подготовке,		ие
			соревновательные		
			игры, эстафеты		
23.	4.0	ОФП Основы техники и	Тренировки по	1	Группова
	13 неделя	тактики игры. Правила по	общей и		я/Тестиро
		технике безопасности при	специальной		вание,
24.		проведении игр с прыжками.	технической	2	наблюден
		Развитие координации	подготовке,		ие
		движений в прыжках со	соревновательные		
25		скакалкой	игры, эстафеты	1	Гахинг
25.	14	СФП Основы техники и	Тренировки по	1	Группова
	14 неделя	тактики игры Передачи мяча	общей и		я/Тестиро
26.		двумя руками от груди, двумя	специальной технической	2	вание, наблюден
۷٥.		руками сверху, одной рукой от плеча			
		UI IIJIC4a	подготовке,		ие
			соревновательные игры, эстафеты		
27.		Промежуточная аттестация	Тренировки по	1	Группова
۷1.		Основы техники и тактики	тренировки по общей и	1	я/Тестиро
		игры Упражнения с мячами на	специальной		вание,
		развитие силы разных групп	технической		вание, наблюден
		мышц. Броски мяча с места	подготовке,		ие
		двумя руками от груди, двумя	соревновательные	2	VIC.
28.		руками сверху.	игры, эстафеты		
۷٥.		руками сверху.	игры, эстафсты		1

29.	15 неделя	Основные сведения о сердечно - сосудистой системе	беседа	1	Группова я
		человека и ее функциях.			/Наблюде
30.		Дыхание и газообмен. Значение дыхания для		2	ние, беседа
		жизнедеятельности организма.			осседи
31.	16 неделя	ОФП Основы техники и	Тренировки по	1	Группова
		тактики игры Комплекс ОРУ с	общей и		R
		мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с	специальной технической		/Наблюде ние
32.		приседе». Игра «Пингвины с мячом».	подготовке,	2	нис
		132 1011//	соревновательные		
			игры, эстафеты		
33.	17 неделя	СФП Основы техники и	Тренировки по	1	Группова
		тактики игры Упражнения с	общей и		Я
		мячами на развитие силы	специальной		/Наблюде
34.		разных групп мышц. Передачи	технической	2	ние
		с последующим перемещением. Бросок в	подготовке, соревновательные		
		движении	игры, эстафеты		
35.	18 неделя	ОФП Основы техники и	Тренировки по	1	Группова
	, .	тактики игры Упражнения со	общей и		Я
		скакалкой, гантелями,	специальной		/Наблюде
36.		гимнастическими скамейками.	технической	2	ние
		Жонглирование мячами.	подготовке,		
			соревновательные		
37.	19 неделя	ОФП Основы техники и	игры, эстафеты Тренировки по	1	Группова
37.	19 неделя	тактики игры Развитие	тренировки по общей и	1	Я
		гибкости, силы, быстроты.	специальной		/Наблюде
38.		Взаимодействия двух игроков	технической	2	ние
50.		в парах, в тройках. Броски и	подготовке,	2	
		ловля мяча. Игра «Кто самый	соревновательные		
		меткий». Игра «Не упусти мяч».	игры, эстафеты		
39.	20 неделя	ОФП Основы техники и	Эстафеты	1	Группова
		тактики игры Прыжки с места	- 3 - 11 T - 122	_	Я
40.		в длину, вверх. Прыжки с		2	/Наблюде
		разбега в длину и в высоту.			ние,
					тестирова
41.	21 неделя	Основные сведения о	Беседа	1	ние Группова
	-, 1	сердечно - сосудистой системе	100		Я
		человека и ее функциях.			/Наблюде
42.		Дыхание и газообмен.		2	ние
		Значение дыхания для		_	
		жизнедеятельности организма.			
43.	22 неделя	ОФП Основы техники и	Тренировки по	1	Группова
		тактики игры Ловля мяча	общей и		R
		двумя руками на уровне	специальной		/Наблюде
		груди, двумя руками высокого	технической		ние

		мяча, двумя руками низкого	подготовке,		
44.		мяча	соревновательные	2	
45.		Основы техники и тактики	игры, эстафеты	1	Грудиово
43.	23 неделя	игры Основы техники и	Тренировки по общей и	1	Группова я
	23 педели	тактики игры Стойка с	специальной		/Наблюде
1.6		выставленной вперед ногой.	технической	2	ние
46.		Стойка со ступнями на одной	подготовке,	2	11110
		линии.	соревновательные		
		,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	игры, эстафеты		
47.		Основы техники и тактики	Тренировки по	1	Группова
	24 неделя	игры ОФП Взаимодействия	общей и		Я
		двух игроков. Подвижные	специальной		/Наблюде
48.		игры: «День и ночь», «Салки	технической	2	ние
40.		без мяча», «Караси и щуки»,	подготовке,	2	
		«Волк во рву»	соревновательные		
			игры, эстафеты		
49.		ОФП Основы техники и	Тренировки по	1	Группова
	25 неделя	тактики игры Упражнения без	общей и		Я
		предметов. Упражнения для	специальной		/Наблюде
50.		мышц рук и плечевого пояса.	технической	2	ние
			подготовке,		
			соревновательные		
7.1		040.0	игры, эстафеты	1	Г
51.	26	ОФП Основы техники и	Подвижные игры,	1	Группова
	26 неделя	тактики игры Упражнения для	эстафеты		Я /Побитоиз
		мышц ног и таз таза. Беговая			/Наблюде
52.		эстафета. «Третий лишний», «Удочка», «Круговая лапта».		2	ние
		Комбинированные эстафеты.			
		комонированные эстафеты.			
53.	27 неделя	СФП Контрольные испытания	Тренировки по	1	Группова
		Развитие специальной	общей и		Я
		быстроты и ловкости.	специальной		/Наблюде
54.			технической	2	ние,
34.			подготовке,	2	тестирова
			соревновательные		ние
			игры, эстафеты		
55.	28 неделя	ОФП Основы техники и	Тренировки по	1	Группова
		тактики игры. Эстафеты на	общей и		R
		развитие статистического и	специальной		/Наблюде
5.6		динамического равновесия	технической	2	ние
56.			подготовке,	2	
			соревновательные		
			игры, эстафеты		
57.	29 неделя	СФП Основы техники и	Тренировки по	1	Группова
		тактики игры Упражнения со	общей и	_	Я
		скакалкой, гантелями,	специальной		/Наблюде
58.		гимнастическими скамейками.	технической	2	ние
		Жонглирование мячами.	подготовке,		
		Передача (верхняя нижняя).	соревновательные		
			игры, эстафеты		

50	20	ОФП Озудаву возучучу	Ти оттуга от тугу то	1	Гауттара
59.	30 неделя	ОФП Основы техники и	Тренировки по	1	Группова
60.		тактики игры Упражнения для	общей и	2	Я /Побетово
		формирования правильной	специальной		/Наблюде
		осанки, укрепления	технической		ние
		мышечного корсета.	подготовке,		
			соревновательные		
6.1		C + H V	игры, эстафеты		-
61.	2.1	СФП Контрольные	Тренировки по	1	Группова
	31 неделя	испытания. Прыжок в длину с	общей и		R
		места, челночный бег 3*10м,	специальной		/Наблюде
62.		метание теннисного мяча	технической	2	ние,
02.			подготовке,	_	тестирова
			соревновательные		ние
			игры, эстафеты		
63.		Соревнования. СФП. Развитие	Тренировки по	1	Группова
		специальных скоростно-	общей и		я/
	32 неделя	силовых качеств.	специальной		Тестиров
64.			технической	2	ание,
			подготовке,		наблюден
			соревновательные		ие
			игры, эстафеты		
65.		СФП Контрольные испытания	Тренировки по	1	Группова
	33 неделя	Развитие специальной	общей и		Я
		быстроты и ловкости.	специальной		/Наблюде
66.		Подвижные игры. Игра	технической	2	ние
		пионербол	подготовке,		
			соревновательные		
			игры, эстафеты		
67.		СФП Основы техники и	Тренировки по	1	Группова
		тактики игры. Упражнения со	общей и		Я
	34 неделя	скакалкой, гантелями,	специальной		/Наблюде
68.		гимнастическими скамейками.	технической	2	ние
00.		Жонглирование мячами.	подготовке,	_	
		Передача (верхняя. Нижняя).	соревновательные		
			игры, эстафеты		
69.		ОФП Основы техники и	Тренировки по	1	Группова
	35 неделя	тактики игры Эстафеты на	общей и		Я
		развитие статистического и	специальной		/Наблюде
70.		динамического равновесия.	технической	2	ние
			подготовке,		
			соревновательные		
			игры, эстафеты		
	Итого			105	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 4-й год обучения

№	Учебные недели	Наименование темы занятия	Форма занятия	Кол- во	Формы/ методы
	недели			часов	контроля
1.	1 неделя	Краткие исторические	Беседа	1	Группова
		сведения о возникновении игры. Инструктаж ТБ и ПБ	Тренировки по общей и		я/ опрос, наблюден
		История и пути развития	специальной		ие
2.		современного волейбола. Год	технической	2	ис
		рождения волейбола.	подготовке,		
		Инструктаж по ТБ и ПБ.	соревновательные		
		Гигиена, врачебный контроль	игры, эстафеты		
		и самоконтроль ОФП Техника	r) · · · · · · · · · · ·		
		безопасности на тренировках,			
		правила личной гигиены.			
		Строевые упражнения.			
3.	2 неделя	Правила соревнований по	Тренировки по	1	Группова
		волейболу. Основы техники	общей и		я/наблюд
		игры ОФП Состав команды,	специальной		ение
		замена игроков, костюм	технической		
		игрока. Техника нападения.	подготовке,		
		Действия без мяча. Основы	соревновательные		
		техники и тактики игры СФП	игры, эстафеты		
		Передача мяча: сверху двумя		2	
4.		руками; передача на точность,			
		с перемещением в парах;			
		встречная передача, передача в треугольнике. Упражнения			
		для привития навыков			
		быстроты ответных действий.			
		По сигналу (преимущественно			
		зрительному) бег на 5, 10, 15			
		м из исходных положений:			
		стойки волейболиста (лицом,			
		боком и спиной к стартовой			
		линии).			
5.		История и пути развития	Тренировки по	1	Группова
		современного волейбола.	общей и		я/Тестиро
6.		Основатель игры в волейбол.	специальной	2	вание,
0.		Родина волейбола. ОФП	технической	<u> </u>	наблюден
		Упражнения для мышц	подготовке,		ие
	2	туловища и шеи. Упражнения	эстафеты		
	3 неделя	без предметов,			
		индивидуальные, в парах			
		(наклоны вперед, назад,			
		вправо, влево, наклоны и повороты головы). Подвижная			
		повороты головы). подвижная игра: «Караси и щука»			
		игра. «Караси и щука»			

7.		Основы техники игры Подача	Тренировки по	1	Группова
, •		мяча: нижняя прямая на	общей и	•	Я
		точность, нижняя боковая на	специальной		/Наблюде
		точность. Гигиена, врачебный	технической	2	ние
8.		контроль и самоконтроль	подготовке,	2	ПИС
	4 неделя	ОФП Влияние физических	соревновательные		
	4 неделя		-		
		упражнений на увеличение мышечной массы и	игры, эстафеты		
		подвижность. Упражнения для			
		мышц ног, таза. Упражнения			
		без предметов			
		индивидуальные и в парах.	T	1	Г
9.		ОФП Повторный бег 3х20-30	Тренировки по	1	Группова
		м. Метания малого мяча с	общей и		R
		места в стену или щит на	специальной		/Наблюде
10.		дальность отскока и на	технической	2	ние
		дальность. Подвижная игра:	подготовке,		
		«Волк во рву» Правила	соревновательные		
		соревнований по волейболу.	игры, эстафеты.		
	5 неделя	Основы техники игры Основы	Экскурсия		
		судейской терминологии и			
		жеста. Нападающие удары.			
		ОФП Упражнения с			
		набивными мячами:			
		приседания, выпады, прыжки,			
		подскоки. Упражнения с			
		гантелями - бег, прыжки,			
		приседания. Подвижная игра:			
		«Третий лишний». СФП			
		Специальные упражнения с			
		теннисным мячом			
11.		ОФП Бег с препятствиями от	Тренировки по	1	Группова
		60 до 100 м (количество	общей и		Я
		препятствий от 4 до 10), в	специальной		/Наблюде
12.		качестве препятствий	технической	2	ние,
		используются набивные мячи.	подготовке,		фронталь
	6 неделя	«Эстафета баскетболистов».	соревновательные		ный
		Основы техники и тактики	игры, эстафеты		опрос
		игры Нападающие удары.			
		Тактика нападения.			
13.		СФП Упражнения со	Тренировки по		Группова
		скакалкой. Высокие дальние	общей и	1	Я
		прыжки с разбега через	специальной	_	/Наблюде
		препятствия без мостика и с	технической	2	ние
14.		мостика. Прыжки с трамплина	подготовке,		
		(подкидного мостика) в	соревновательные		
	7 неделя	различных положениях, с	игры, эстафеты		
		поворотом. Упражнения для			
		привития навыков быстроты			
		ответных действий. Бег с			
		остановками и изменением			
		направления. Челночный бег			
		15 и 10 м. Контрольные			
13.		используются набивные мячи. «Эстафета баскетболистов». Основы техники и тактики игры Нападающие удары. Тактика нападения. СФП Упражнения со скакалкой. Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. Бег с остановками и изменением	подготовке, соревновательные игры, эстафеты Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные		фронталь ный опрос Группова я /Наблюде

			<u></u>		1
		испытания ОФП Основы техники и тактики игры: техника нападения, действия без мяча, тактика нападения. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Упражнения в висах и упорах. Подвижная игра: «Удочка».			
16.	8 неделя	Основы техники игры Техника защиты. Действия без мяча. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль ОФП Техника безопасности на тренировках, правила личной гигиены. Бег или кросс до 2000 м. Подвижная игра: «Гонка мячей». Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег 15 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок сначала пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т.д. Подвижная игра: «День и ночь»	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	Группова я /Наблюде ние
17.	9 неделя	Правила соревнований по волейболу. Основы техники игры ОФП Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Действия с мячом. Упражнения для мышц ног, таза. Подвижная игра: «Метко - в цель»	Беседа.	2	Группова я/ беседа
20.	10 неделя	СФП Упражнения для развития ловкости (одиночные и многократные кувырки вперед и назад, одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 180, 270 и 360°, прыжки через различные предметы и снаряды с поворотами и без поворотов	Беседа. Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	Группова я/ беседа
21.	11 неделя	ОФП Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Спортивная игра «Баскетбол». Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	Группова я/Тестиро вание, наблюден ие

		D1			
		«Эстафета баскетболистов».			
		Основы техники и тактики			
		игры Техника защиты			
		(перемещения и стойки).			
		Действия без мяча			
		(индивидуальные действия).			
23.		СФП Развитие скоростно-	Тренировки по	1	Группова
		силовых способностей. ОФП	общей и		я/Тестиро
		Основы техники и тактики	специальной		вание,
24.		игры Упражнения с	технической	2	наблюден
		набивными мячами:	подготовке,		ие
		приседания, выпады, прыжки,	соревновательные		
	12 неделя	подскоки. Спортивная игра	игры, эстафеты		
		«Баскетбол». Перемещения	1 / 1		
		приставными шагами, спиной			
		вперед. Тактика защиты			
		(выбор места: при приеме			
		мяча, посланного			
		противником через сетку).			
25.		Контрольные игры и	Тренировки по	1	Группова
		соревнования ОФП Передача	общей и		я/Тестиро
		мяча: сверху двумя руками;	специальной		вание,
26.		передача на точность, с	технической	2	наблюден
		перемещением в парах;	подготовке,	_	ие
		встречная передача, передача	соревновательные		110
	13 неделя	в треугольнике. Участие в	игры, эстафеты		
	13 педели	товарищеских играх. Бег с	тіры, эстафсты		
		препятствиями от 60 до 100 м			
		(количество препятствий от 4			
		до 10), в качестве препятствий			
		используются набивные мячи.			
		«Эстафета волейболистов»			
27.	14 неделя	Основы техники и тактики	Тренировки по	1	Группова
27.	14 неделя	игры ОФП Действия с мячом	тренировки по общей и	1	я/Тестиро
		, ,	· ·		-
		(отбивание мяча в прыжке	специальной		вание,
		кулаком через сетку, в	технической		наблюден
		непосредственной близости об	подготовке,	2	ие
20		нее). Тактика нападения	соревновательные	2	
28.		(выбор места: стоя спиной по	игры, эстафеты		
		направлению; для выполнения			
		подачи верхней, прямой).			
		Упражнения без предметов			
		индивидуальные и в парах			
		(приседания в различных			
		исходных положениях,			
		подскоки, ходьба, бег).			
		Подвижная игра «Эстафета с			
		бегом»			
29.		СФП Правила соревнований	Тренировки по	1	Группова
		по волейболу. Основы	общей и		Я
		техники игры Специальные	специальной		/Наблюде
				J	

30.		упражнения с набивными	технической	2	ние,
	15 неделя	мячами на развитие силы.	подготовке,		
		Основы судейской	соревновательные		
		терминологии и жеста. Подача	игры, эстафеты		
		мяча. Текущая аттестация	1 / 1		
		Контрольные испытания.			
		Игры			
31.		СФП Правила соревнований	Тренировки по	1	Группова
		по волейболу. Основы	общей и		Я
		техники игры Специальные	специальной		,индивид
32.		упражнения с набивными	технической	2	уальная
32.		мячами на развитие силы.	подготовке,	2	/контроль
		Основы судейской	соревновательные		ные
	16 неделя	терминологии и жеста. Подача	игры, эстафеты		замеры,
		мяча. ОФП СФП Из упора			наблюден
		лежа сгибание и разгибание			ие
		рук. Подвижная игра: «Мяч			
		среднему». Многократные			
		броски набивного мяча от			
		груди двумя руками.			
		Подвижная игра: «Салки».			
33.		Основы техники и тактики	Тренировки по	1	Группова
		игры Упражнения без	общей и		Я
		предметов, индивидуальные, в	специальной		/Наблюде
34.		парах (наклоны вперед, назад,	технической	2	ние
		вправо, влево, наклоны и	подготовке,		
	17 неделя	повороты головы). Подвижная	соревновательные		
		игра: «Гонка мячей».	игры, эстафеты		
		Сочетание способов			
		перемещений с остановками и			
		стойками. Тактика защиты.			
		При блокировании (выход в			
35.		зону удара).	Тиолугиоличи	1	Гичторо
33.		ОФП Основы техники и	Тренировки по	1	Группова
		тактики игры Прием снизу - с	общей и специальной		я /Наблюде
		подачи. Выбор места: для выполнения подачи (верхней	технической		ние
36.	18 неделя	прямой). Поочередная ловля и		2	нис
	и подсли	броски набивных и	подготовке, соревновательные		
		баскетбольных мячей,	игры, эстафеты		
		которые со всех сторон	in pin, serumerin		
		бросают партнеры. Игра в			
		кругу двумя-тремя мячами.			
37.		ОФП СФП Многократные	Тренировки по	1	Группова
		броски набивного мяча	общей и	_	Я
		(массой 1-2 кг) над собой и	специальной		/Наблюде
38.		прыжки и ловля после	технической	2	ние
50.	19 неделя	приземления. Эстафеты с	подготовке,		
		преодолением препятствий.	соревновательные		
		Упражнения для привития	игры, эстафеты		
		навыков быстроты ответных			
		действий. По сигналу			
		(преимущественно			

		зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии).			
39.		ОФП Основы техники и тактики игры Упражнения с	Тренировки по общей и	1	Группова я
40.	20 неделя	набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Подвижная игра «Подвижная подвижная цель». Нижняя боковая подача на точность. Выбор места для выполнения подачи (верхней прямой).	специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	/Наблюде ние, тестирова ние
41.	21 неделя	ОФП Основы техники и тактики игры Бег в чередовании с ходьбой до 400	Тренировки по общей и специальной	1	Группова я /Наблюде
42.		м. Подвижная игра: «Гонка мячей». Нападающие удары: по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах. Выбор места при блокировании.	технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	ние
43.	22 неделя	ОФП СФП Подвижная игра: «Удочка». Упражнения для развития ловкости. Нападающие удары и тактика нападения. Участие в	Тренировки по общей и специальной технической подготовке,	1	Группова я /Наблюде ние
44.		товарищеских играх.	соревновательные игры, эстафеты	2	
45.	23 неделя	СФП Основы техники и тактики игры Из виса хватом сверху подтягивание. Ловля,	Тренировки по общей и специальной	1	Группова я /Наблюде
46.		передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину. Многократные «волейбольные» передачи набивного мяча. Прыжки на батуте с различными движениями в безопорном положении и с поворотами.	технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	ние
47.	24 неделя	ОФП Основы техники и тактики игры Упражнения для развития ловкости.	Тренировки по общей и специальной	1	Группова я /Наблюде
48.		Подвижная игра: «Вызов». Техника защиты: (действия без мяча). Тактика защиты при блокировании. Учебная игра в волейбол. Техника нападения. Тактика защиты (выбор места).	технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	ние

49.	25 нополя	ОФП СФП Гимнастические	Троинровки по	1	Группоро
49.	25 неделя	упражнения. Подвижная игра	Тренировки по общей и	1	Группова
		упражнения. Подвижная игра «Мяч среднему». Упражнения	специальной		я /Наблюде
		1	технической		
50.		для развития ловкости. Многократные передачи		2	ние
		1 1	подготовке,		
		волейбольного мяча в стену,	соревновательные		
		постепенно увеличивая,	игры, эстафеты		
<i>5</i> 1	26	расстояние от нее.	П	1	Г
51.	26 неделя	ОФП СФП Многократные	Подвижные игры,	1	Группова
		передачи волейбольного мяча	эстафеты		Я
		на дальность (с набрасывания			/Наблюде
52.		партнера или прибора для		2	ние
		метания мяча). Игра в защите			
		один против двух.			
		Упражнения для развития			
		ловкости. Нападающие удары.			
		Тактика защиты. Учебная игра			
		в волейбол.			
53.	27 неделя	ОФП СФП Прыжки в длину с	Тренировки по	1	Группова
		места, тройной прыжок с	общей и		Я
		места и с разбега. Прыжки в	специальной		/Наблюде
54.		длину с разбега способом	технической	2	ние,
J - 7.		«согнув ноги». Подвижная	подготовке,	2	тестирова
		игра: «Гонка мячей». Броски	соревновательные		ние
		набивного мяча над собой и	игры, эстафеты		
		наблюдение за партнером.			
		Учебная игра в волейбол.			
55.	28 неделя	ОФП Основы техники и	Тренировки по	1	Группова
		тактики игры Кросс до 2000 м.	общей и		Я
		Учебная игра в волейбол.	специальной		/Наблюде
		Прием мяча снизу двумя	технической		ние
56.		руками. Тактика защиты:	подготовке,	2	
		(определение времени для	соревновательные		
		отталкивания при	игры, эстафеты		
		блокировании,			
		своевременность выноса рук			
		над сеткой). Учебная игра в			
		волейбол.			
57.		ОФП Основы техники и	Тренировки по	1	Группова
		тактики игры Метания малого	общей и		Я
		мяча с места в стену.	специальной		/Наблюде
58.	20 11011011	Эстафеты с бегом. Различные	технической	2	ние
	29 неделя	передачи мяча. Тактика	подготовке,		
		защиты. Учебная игра в	соревновательные		
		волейбол. СФП	игры, эстафеты		
59.	20 *****	ОФП Основы техники и	Тренировки по	1	Группова
	30 неделя	тактики игры Гимнастические	общей и		Я
		упражнения. Бег: бег с	специальной		/Наблюде
		ускорением 30- 40 м. Низкий	технической		ние
		старт и стартовый разбег до 60	подготовке,		
		I La a a a a a a a a a a a a a a a			I

		м. Подвижные игры: «Салки».	соревновательные		
60.		Одиночное блокирование.	игры, эстафеты	2	
00.		Тактика защиты при приеме	игры, эстафсты	2	
		нижних и верхних подач.			
		Учебная игра в волейбол.			
<i>C</i> 1		•	T	1	Г
61.		Основы техники и тактики	Тренировки по	1	Группова
		игры ОФП Блокирование, стоя	общей и		Я
		на подставке. Взаимодействия	специальной		/Наблюде
62.		игроков внутри линии при	технической	2	ние,
02.		приеме мяча от нижней	подготовке,	2	тестирова
		подачи и передачи. Учебная	соревновательные		ние
		игра в волейбол. Упражнения	игры, эстафеты		
	31 неделя	со скакалкой. Подвижная			
	эт педели	игра: «Удочка». Основы			
		техники и тактики игры СФП			
		Техника падения и перекатов			
		после падений. Тактика			
		групповых действий. Учебная			
		игра в волейбол			
63.		СФП ОФП Упражнения в	Тренировки по	1	Группова
		висах и упорах. Подвижная	общей и		я/
64.		игра: «Подвижная цель».	специальной	2	Тестиров
	32 неделя	Упражнения без предметов	технической		ание,
	32 неделя	индивидуальные и в парах	подготовке,		наблюден
		(приседания в различных	соревновательные		ие
		исходных положениях,	игры, эстафеты		
		подскоки, ходьба, бег).			
		Подвижная игра: «Салки».			
65.		Основы техники и тактики	Тренировки по	1	Группова
		игры СФП Техника	общей и		Я
		нападающего удара из зоны 4	специальной		/Наблюде
66.	33 неделя	с передачи партнера из зоны 3.	технической	2	ние
		Тактика групповых действий.	подготовке,		
		Учебная игра в волейбол.	соревновательные		
			игры, эстафеты		
67.	34 неделя	СФП ОФП Упражнения на	Тренировки по	1	Группова
		ловкость. Упражнения для	общей и		Я
		кистей с гантелями. Прыжки в	специальной		/Наблюде
68.		длину с места, тройной	технической	2	ние
00.		прыжок с места и с разбега.	подготовке,	2	
		Прыжки в длину с разбега	соревновательные		
		способом «согнув ноги».	игры, эстафеты		
		Подвижная игра: «Гонка	<u> </u>		
		мячей».			
69.	35 неделя	ОФП Основы техники и	Тренировки по	1	Группова
		тактики игры Упражнения для	общей и		Я
		мышц ног, таза. Подвижная	специальной		/Наблюде
70.		игра «Гонка мячей». Техника	технической	2	ние
, 0.		нападающего удара из зон	подготовке,	_	
		4,3,2 с высоких и средних	соревновательные		
		передач. Тактика нападения.	игры, эстафеты		
		Учебная игра в волейбол.	<u>.</u> , <u>.</u>		
	Итого			105	
		•			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575829

Владелец Стихина Римма Борисовна

Действителен С 24.02.2021 по 24.02.2022

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575829

Владелец Стихина Римма Борисовна

Действителен С 24.02.2021 по 24.02.2022