

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение -  
**ГИМНАЗИЯ № 13**

**ПРИНЯТО:**

на заседании  
педагогического совета  
Протокол №16 от 25.08.2021г.

**УТВЕРЖДЕНО:**

Директор МАОУ – гимназия №13  
Р.Б.Стихина \_\_\_\_\_  
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

Екатеринбург 2021

## Пояснительная записка

### **Направленность и актуальность программы**

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

**Новизна программы** заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и 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 сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно 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, передач мяча, приему мяча, подачам, атакующему удару, блокированию;

- приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных 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

ориентирует 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. Основным показателем работы – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического 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 задание 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 упражнения. 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 со страхующими, 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 костно-мышечный 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

#### 1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
	<b>Введение</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>1.</b>	<b>Общefизическая подготовка</b>	<b>19</b>	2	<b>17</b>
1. 1.	Общеразвивающие упражнения		1	7
1. 2.	Спортивные и подвижные игры		1	10
<b>2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>32</b>	<b>5</b>	<b>27</b>
2. 1.	Упражнения направленные на развитие силы		1	6
2. 2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц		1	5
2. 3.	Упражнения направленные на развитие прыгучести		1	5
2. 4.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости		1	5
2. 5.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)		1	6
<b>3.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>35</b>	<b>5</b>	<b>30</b>
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
<b>4.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>
4. 1.	Тактика подач		1	3
4. 2.	Тактика приёмов и передач		1	3
<b>5.</b>	<b>Правила игры</b>	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>7</b>
	<b>Итого:</b>	<b>105</b>	<b>18</b>	<b>87</b>

## 2 год обучения

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

	<b>Итого:</b>	<b>105</b>	<b>13</b>	<b>92</b>
--	---------------	------------	-----------	-----------

### 3 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
	<b>Введение</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>1.</b>	<b>Общефизическая подготовка</b>	<b>14</b>	1	13
1. 1.	Общеразвивающие упражнения			7
1. 2.	Спортивные и подвижные игры			6
<b>2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>22</b>	<b>1</b>	<b>21</b>
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, игровой)			4
<b>3.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>35</b>	<b>2</b>	<b>33</b>
3. 1.	Приёмы и передачи мяча			8
3. 2.	Подачи мяча			8
3. 3.	Стойки			1
3. 4.	Нападающие удары			8
3. 5.	Блоки			8
<b>4.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>22</b>	<b>2</b>	<b>20</b>
4. 1.	Тактика групповых и командных действий в нападении и защите			10
4. 2.	Тактика нападающих ударов			5
4. 3.	Тактика приёма нападающих ударов			5
<b>5.</b>	<b>Психологическая подготовка.</b>	<b>5</b>		
5.1.	Способы регуляции психического состояния.		1	

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

#### 4 год обучения

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

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

**Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.**

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

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



## **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/volejbol1.html>  
<http://ppt4web.ru/obshhestvoznaniya/volejbol0.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.

Волейбол - 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.

<b>№ п/п</b>	<b>Тест</b>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
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 виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	4 - 5	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40

Технико-тактическая подготовка.

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

## 2 год обучения

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	5,8 - 5,4	6,2 – 5,5
2	Челночный бег 3x10 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 виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	4 - 6	11 - 15
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	110-120	120-130
8	Прыжки в высоту с места, см	45-50	40-45

Технико-тактическая подготовка.

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

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

### *3 год обучения*

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
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 виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	6-8	12 - 17
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	120-130	130-140
8	Прыжки в высоту с места, см	50-55	45-50

Технико-тактическая подготовка.

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

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

#### *4 год обучения*

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

<b>№ п/п</b>	<b>Тест</b>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
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 виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	8-10	14 - 18
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	130-140	130-140
8	Прыжки в высоту с места, см	55-60	50-55

Технико-тактическая подготовка.

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

## **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 порядке 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 защитить 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	<p>Судья указывает на ограничительную ленту</p> 
Замена игрока	<p>Поворот кистей рук одна вокруг другой</p> 
Касание мяча на стороне противника	<p>Судья заносит руку над сеткой</p> 
Ошибки нет. Игра продолжается	<p>Судья вытягивает руки в стороны</p> 
Конец партии	<p>Судья складывает руки крест-накрест</p> 

Действия игроков	Жест судьи
<p>При ударе игрок бросил или толкнул мяч</p>	<p>Судья делает медленное движение сверху вниз или повторяет движение игрока</p> 
<p>Игрок задней линии (зоны) перешел в нападение</p>	<p>Судья указывает на игрока, допустившего ошибку</p> 
<p>Игрок задней линии (зоны) блокировал мяч</p>	<p>Судья указывает на игрока, допустившего ошибку, и поднимает обе руки вверх</p> 
<p>Переход линии при подаче</p>	<p>Судья указывает на лицевую линию</p> 
<p>Неправильная расстановка игроков во время подачи и подача вне очереди</p>	<p>Судья делает рукой круг и указывает на игрока, допустившего ошибку</p> 

Действия игроков	Жест судьи
Перерыв	<p data-bbox="826 248 1447 353">Судья прикладывает к вертикально поднятой ладони другую ладонь горизонтально</p> 
Прикосновение игрока к сетке	<p data-bbox="826 584 1283 622">Судья касается рукой сетки</p> 
Игрок полностью переступил среднюю линию	<p data-bbox="826 958 1447 1021">Судья указывает на среднюю линию</p> 
Длительное касание, мяч задержан игроком в руках	<p data-bbox="826 1350 1447 1413">Судья медленно поднимает руки, повернутые ладонями вверх</p> 
Двойной удар по мячу	<p data-bbox="826 1646 1447 1751">Судья несколько раз поднимает одну и одновременно опускает другую руку</p> 

## КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК

### 1-й год обучения

№	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 ОФП Инструктаж по ТБ. Общий режим дня. Гигиена сна, питания. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде.	Беседа	1	Групповая/ опрос
2.	2				
3.	2 неделя	Основы техники и тактики игры СФП Упражнения для мышц ног и таз таза. Беговая эстафета. «Третий лишний», «Удочка», «Круговая лапта». Комбинированные эстафеты.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	Групповая /Наблюдение
4.	2				
5.	3 неделя	Предупреждение травм при занятиях подвижными играми, волейболом. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	Беседа	1	Групповая/ опрос
6.	2				
7.	4 неделя	СФП Контрольные испытания. Значение СФП для подготовки волейболистов. Прыжок в длину с места, челночный бег 3*10м, метание теннисного мяча	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	Групповая/Тестирование, наблюдение
8.	2				
9.	5 неделя	Основы техники и тактики игры. СФП. Характеристика основных приемов техники: перемещения, передача, удары.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	Групповая /Наблюдение
10.	2				
11.	6 неделя	Основы техники и тактики игры. СФП. Характеристика основных средств СФП и их значение для достижения высокого спортивно - технического мастерства.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	Групповая /Наблюдение
12.	2				
13.	7 неделя 8 неделя	Основы техники и тактики игры ОФП	Тренировки по общей и	1	Групповая



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

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

44.		- подстраховка	подготовке, соревновательные игры, эстафеты	2	
45.	23 неделя	ОФП Основы техники и тактики игры Упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц ног и таз таза.Беговая эстафета	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	Групповая /Наблюдение
46.				2	
47.	24 неделя	Основы техники и тактики игры СФП Упражнения для мышц ног и таз таза. Беговая эстафета. «Третий лишний», «Удочка», «Круговая лапта». Комбинированные эстафеты.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	Групповая /Наблюдение
48.				2	
49.	25 неделя	ОФП Основы техники и тактики игры Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	Групповая /Наблюдение
50.				2	
51.	26 неделя	СФП Основы техники и тактики игры Упражнения с мячами на развитие силы разных групп мышц. Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	Групповая /Наблюдение
52.				2	
53.	27 неделя	Промежуточная аттестация Соревнования СФП Развитие специальных скоростно-силовых качеств.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	Групповая /Наблюдение, тестирование
54.				2	
55.	28 неделя	СФП Основы техники и Тренировки по общей и 2 Групповая /Наблюдение 99 65. 20.04 -26.04 тактики игры Упражнения со скакалкой, гантелями, гимнастическими скамейками. Жонглирование мячами.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	Групповая /Наблюдение
56.				2	
57.	29 неделя	СФП Контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	Групповая /Наблюдение
58.				2	

59. 60.	30 неделя	ОФП Основы техники и тактики игры Передача (верхняя, нижняя).	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1 2	Групповая/Наблюдение
61.	31 неделя	ОФП Основы техники и тактики игры Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	Групповая/Наблюдение
62.				2	
63.	32 неделя	СФП Контрольные испытания. Значение СФП для подготовки волейболистов. Прыжок в длину с места, челночный бег 3*10м, метание теннисного мяча	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	Групповая/Тестирование, наблюдение
64.				2	
65.	33 неделя	Основы техники и тактики игры СФП Упражнения для мышц ног и таза. Беговая эстафета. «Третий лишний», «Удочка», «Круговая лапта». Комбинированные эстафеты	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	Групповая/Наблюдение
66.				2	
67.	34 неделя	СФП Основы техники и тактики игры Упражнения с мячами на развитие силы разных групп мышц. Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	Групповая/Наблюдение
68.				2	
69.	35 неделя	СФП Основы техники и тактики игры Упражнения с мячами на развитие силы разных групп мышц. Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	Групповая/Наблюдение
70.				2	
	Итого			105	

**КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК**  
**2-й год обучения**

№	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 ОФП Инструктаж по ТБ. Общий режим дня. Гигиена сна, питания. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде.	Беседа	1	Групповая/ опрос
2.	2				
3.	2 неделя	Предупреждение травм при занятиях подвижными играми, волейболом. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	Беседа	1	Групповая/ опрос
4.	2				
5.	3 неделя	СФП Контрольные испытания. Значение СФП для подготовки волейболистов. Прыжок в длину с места, челночный бег 3*10м, метание теннисного мяча	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, эстафеты	1	Групповая/Тестирование, наблюдение
6.	2				
7.	4 неделя	Основы техники и тактики игры СФП Характеристика основных приемов техники: перемещения, передача, удары.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	Групповая /Наблюдение
8.	2				
9.	5 неделя	Основы техники и тактики игры СФП Характеристика основных средств СФП и их значение для достижения высокого спортивно - технического мастерства.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	Групповая /Наблюдение
10.	2				
11.	6 неделя	Основы техники и тактики игры ОФП Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	Групповая /Наблюдение
12.	2				
13.	7 неделя 8 неделя	Основы техники и тактики игры ОФП Развитие глазомера	Тренировки по общей и	1	Групповая

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

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

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



59. 60.	30 неделя	ОФП Основы техники и тактики игры Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1 2	Групповая /Наблюдение
61.	31 неделя	СФП Контрольные испытания. Прыжок в длину с места, челночный бег 3*10м, метание теннисного мяча	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	Групповая /Наблюдение, тестирование
62.				2	
63.	32 неделя	Соревнования. СФП. Развитие специальных скоростно-силовых качеств.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	Групповая/ Тестирование, наблюдение
64.				2	
65.	33 неделя	СФП Контрольные испытания Развитие специальной быстроты и ловкости. Подвижные игры. Игра пионербол	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	Групповая /Наблюдение
66.				2	
67.	34 неделя	СФП Основы техники и тактики игры. Упражнения со скакалкой, гантелями, гимнастическими скамейками. Жонглирование мячами. Передача (верхняя.Нижняя).	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	Групповая /Наблюдение
68.				2	
69.	35 неделя	ОФП Основы техники и тактики игры Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	Групповая /Наблюдение
70.				2	
	Итого			105	

**КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК**  
**3-й год обучения**

№	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 ОФП Инструктаж по ТБ. Общий режим дня. Гигиена сна, питания. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде.	Беседа	1	Групповая/ опрос
2.	2				
3.	2 неделя	Предупреждение травм при занятиях подвижными играми, волейболом. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	Беседа	1	Групповая/ опрос
4.	2				
5.	3 неделя	СФП Контрольные испытания. Значение СФП для подготовки волейболистов. Прыжок в длину с места, челночный бег 3*10м, метание теннисного мяча	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, эстафеты	1	Групповая/Тестирование, наблюдение
6.	2				
7.	4 неделя	Основы техники и тактики игры СФП Характеристика основных приемов техники: перемещения, передача, удары.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	Групповая /Наблюдение
8.	2				
9.	5 неделя	Основы техники и тактики игры СФП Характеристика основных средств СФП и их значение для достижения высокого спортивно - технического мастерства.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	Групповая /Наблюдение
10.	2				
11.	6 неделя	Основы техники и тактики игры ОФП Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	Групповая /Наблюдение
12.	2				
13.	7 неделя 8 неделя	Основы техники и тактики игры ОФП Развитие глазомера	Тренировки по общей и	1	Групповая

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

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

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

59. 60.	30 неделя	ОФП Основы техники и тактики игры Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1 2	Групповая /Наблюдение
61.	31 неделя	СФП Контрольные испытания. Прыжок в длину с места, челночный бег 3*10м, метание теннисного мяча	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	Групповая /Наблюдение, тестирование
62.				2	
63.	32 неделя	Соревнования. СФП. Развитие специальных скоростно-силовых качеств.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	Групповая /Тестирование, наблюдение
64.				2	
65.	33 неделя	СФП Контрольные испытания Развитие специальной быстроты и ловкости. Подвижные игры. Игра пионербол	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	Групповая /Наблюдение
66.				2	
67.	34 неделя	СФП Основы техники и тактики игры. Упражнения со скакалкой, гантелями, гимнастическими скамейками. Жонглирование мячами. Передача (верхняя.Нижняя).	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	Групповая /Наблюдение
68.				2	
69.	35 неделя	ОФП Основы техники и тактики игры Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	Групповая /Наблюдение
70.				2	
Итого				105	

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
**4-й год обучения**

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

7.	4 неделя	Основы техники игры Поддача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль ОФП Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность. Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	Групповая /Наблюдение
8.				2	
9.	5 неделя	ОФП Повторный бег 3x20-30 м. Метания малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Подвижная игра: «Волк во рву» Правила соревнований по волейболу. Основы техники игры Основы 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	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты. Экскурсия	1	Групповая /Наблюдение
10.				2	
11.	6 неделя	ОФП Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи. «Эстафета баскетболистов». Основы техники и тактики игры Нападающие удары. Тактика нападения.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	Групповая /Наблюдение, фронтальный опрос
12.				2	
13.	7 неделя	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 направления. Челночный бег 15 и 10 м. Контрольные	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	Групповая /Наблюдение
14.				2	



		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».			
15.	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	1	Групповая /Наблюдение
16.				2	
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.	1	Групповая / беседа
18.				2	
19.	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	1	Групповая / беседа
20.				2	
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	1	Групповая /Тестирование, наблюдение
22.				2	

		«Эстафета баскетболистов». Основы техники и тактики игры Техника защиты (перемещения и стойки). Действия без мяча (индивидуальные действия).			
23.	12 неделя	СФП Развитие скоростно-силовых способностей. ОФП Основы техники и тактики игры Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Спортивная игра «Баскетбол». Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Тактика защиты (выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку).	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	Групповая/Тестирование, наблюдение
24.				2	
25.	13 неделя	Контрольные игры и соревнования ОФП Передача мяча: сверху двумя руками; передача на точность, с перемещением в парах; встречная передача, передача в треугольнике. Участие в товарищеских играх. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи. «Эстафета волейболистов»	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	Групповая/Тестирование, наблюдение
26.				2	
27.	14 неделя	Основы техники и тактики игры ОФП Действия с мячом (отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости от нее). Тактика нападения (выбор места: стоя спиной по 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»	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	Групповая/Тестирование, наблюдение
28.				2	
29.		СФП Правила соревнований по волейболу. Основы техники игры Специальные	Тренировки по общей и специальной	1	Групповая/Наблюдение

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

		зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии).			
39.	20 неделя	ОФП Основы техники и тактики игры Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Подвижная игра «Подвижная цель». Нижняя боковая подача на точность. Выбор места для выполнения подачи (верхней прямой).	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	Групповая /Наблюдение, тестирование
40.				2	
41.	21 неделя	ОФП Основы техники и тактики игры Бег в чередовании с ходьбой до 400 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.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	Групповая /Наблюдение
42.				2	
43.	22 неделя	ОФП СФП Подвижная игра: «Удочка». Упражнения для развития ловкости. Нападающие удары и тактика нападения. Участие в товарищеских играх.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	Групповая /Наблюдение
44.				2	
45.	23 неделя	СФП Основы техники и тактики игры Из виса хватом сверху подтягивание. Ловля, 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.	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	Групповая /Наблюдение
46.				2	
47.	24 неделя	ОФП Основы техники и тактики игры Упражнения для развития ловкости. Подвижная игра: «Вызов». Техника защиты: (действия без мяча). Тактика защиты при блокировании. Учебная игра в волейбол. Техника нападения. Тактика защиты (выбор места).	Тренировки по общей и специальной технической подготовке, соревновательные игры, эстафеты	1	Групповая /Наблюдение
48.				2	

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

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