****

 **Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана в соответствии с дополнительной общеобразовательной программой в области физической культуры и спорта «Волейбол: общеразвивающая программа» разработана в соответствии с Федеральным законом РФ от 29.12.2012 г. №273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», приказом Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Программа конкретизирует объем, содержание, планируемые результаты образовательной деятельности, характеризует организационно­-педагогические условия и формы промежуточной аттестации.

Цель программы - физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности ребенка средствами избранного вида спорта, укрепление здоровья, мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа:

* вовлечение максимального числа детей и подростков в систему занятий физической культурой и спортом;
* формирование потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни;
* общая физическая подготовка детей и подростков; изучение базовой техники волейбола;
* выявление и поддержка детей, проявивших особые способности в волейболе;
* воспитание волевых и морально-этических качеств личности; формирование навыков адаптации к жизни в обществе.

Режим тренировочной работы и требования по физической и

спортивной подготовке

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Минимальная наполняемость групп, чел | Максимальная наполняемость групп, чел | Количество учебных часов в неделю | Требования по физической и спортивной подготовке |
| 10 | 20 | 3 | Оценка уровня физического развития и физической подготовленности |

 Учебный план

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Теория и методика физической культуры и спорта | 6,5 |
| 2 | ОФП и СФП | 60 |
|  | Общая физическая подготовка | 35 |
|  | Специальная физическая подготовка | 25 |
| 3 | Избранный вид спорта: волейбол | 33,5 |
|  | Техническая подготовка | 30,5 |
|  | Участие в соревнованиях | 1 |
|  | Медицинский контроль | 1 |
|  | Промежуточное и итоговое тестирование физического развития и физической подготовленности | 1 |
| 4 | Другие виды спорта и подвижные игры | 8 |
| Итого | 118 |

Календарный план

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Предметная область | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | итого |
| Теория и методика физической культуры и спорта | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1 | 1 | 1 |  |  |  | 6,5 |
| ОФП и СФП | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6,5 | 6,5 | 6 | 6 |  |  |  | 60 |
| Общая физическая подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3,5 | 3,5 |  |  |  | 35 |
| Специальная физическая подготовка | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 |  |  |  | 25 |
| Избранный вид спорта: волейбол | 4 | 3,5 | 3,5 | 3,5 | 4 | 4 | 3,5 | 4 | 3,5 |  |  |  | 33,5 |
| Техническая подготовка | 3,5 | 3 | 3,5 | 3,5 | 3,5 | 3,5 | 3,5 | 3,5 | 3 |  |  |  | 300,5 |
| Участие в соревнованиях |  |  |  |  |  | 0,5 |  | 0,5 |  |  |  |  | 1 |
| Медицинский контроль | 0,5 |  |  |  | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| Промежуточная и итоговая аттестация в форме контрольных испытаний |  | 0,5 |  |  |  |  |  |  | 0,5 |  |  |  | 1 |
| Другие виды спорта и подвижные игры | 0,5 | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  | 8 |
| Итого часов | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |  |  |  | **108** |

Методическая часть программы

**Теоретическая подготовка**

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

Порядок проведения занятий может меняться на усмотрение планирующего и организующего проведение занятий. Перечень тематических разделов программного материала по теории и методике физической культуры и спорта:

1. История развития волейбола.
2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.
3. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.
4. Гигиенические знания, умения и навыки.
5. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.
6. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.
7. Требования техники безопасности при занятиях волейболом.

**Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс развития двигательных способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но косвенно влияющих на успех в спортивной деятельности.

Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие учащегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных волейболистов разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики волейбола.

Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными волейболистами преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, баскетбола, гандбола, подвижные игры.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач тренировки можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, ручной мяч, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре).

Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются упражнения и игры, хорошо известные занимающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники, например легкоатлетических видов. Занятие заканчивают подвижной игрой, баскетболом и ручным мячом.

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20,30,60 м, повторный бег-два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) ипо40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50­60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега. Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные -от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

*Специальная физическая подготовка*

Специальная физическая подготовка (далее - СФП) направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры.

Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры.

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

* соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
* соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
* соответствие временного интервала работы.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т.д.), другие направлены па формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы и т.п.). Важное место занимают специально отобранные игры.

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам волейбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

*Практический материал*

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

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

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

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

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

Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки па одной ноге).

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание па тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки па одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по

лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются па стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, по передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и йогами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в степу. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или посылаемого мяча).

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

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

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен па уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, по круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у степы (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и па точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

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

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя па месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, что и броски, и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, по бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево), а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата. Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации.

Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки.

*Избранный вид спорта: волейбол Основы техники и тактики*

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника - это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Методика технической подготовки волейболиста

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

Что касается методов, применяемых в процессе технической подготовки, то их рассматривают применительно к каждому этапу обучения технике.

Первый этап - ознакомление с разучиваемым приемом. Здесь используют показ и объяснение. Личный показ тренер-преподаватель дополняет демонстрацией наглядных пособий, видеоматериалов. Обычно показ чередуют с объяснением, который должен быть образным и кратким. Кроме того, занимающиеся пытаются пробно выполнить технический прием.

Пробные попытки формируют первые двигательные ощущения, которые имеют большое значение в создании правильного представления о разучиваемом движении.

Второй этап - изучение приема в упрощенных условиях. Здесь применяются следующие методы:

1. Метод целостного обучения. При целостном разучивании занимающиеся выполняют технический прием полностью. Этот метод чаще применяют при разучивании простых технических приемов, несложных по структуре.
2. Метод обучения по частям. Технический прием разделяют на составные части, выделяя основное звено или то, что труднее всего дается. По возможности надо быстрее подвести занимающихся к выполнению целостного движения. Успех обучения на этой стадии во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки техническому приему, а по степени упрощенности - соответствовать силам и возможностям волейболистов.
3. Методы управления. К ним относятся команды, распоряжения, зрительные и звуковые сигналы, зрительные ориентиры.
4. Методы двигательной наглядности. Сюда входит непосредственная помощь преподавателя спортсмену, а также применение специального оборудования, тренажеров и т. п.
5. Методы информации. Очень важно довести до занимающихся результаты выполнения технического приема (например, попадание мяча в цель при подаче).

Третий этап - изучение приема в усложненных условиях.

1. Повторный метод. Только многократное повторение обеспечивает становление и закрепление навыков, стабильность и надежность техники. Повторность предполагает изменение условий (постепенное усложнение) с целью формирования гибкого навыка.
2. Применение усложнений (увеличение числа подач в единицу времени), выполнение приемов игры на фоне утомления (в конце занятия, после интенсивных упражнений).
3. Сопряженный метод. Он позволяет одновременно решать задачи совершенствования техники и развития специальных качеств, а также технической подготовки и формирования тактических умений.
4. Круговая тренировка (совершенствование отдельных частей и приема в целом).
5. Игровой метод. Проведение усложненных заданий по выполнению отдельных технических приемов и их сочетаний в виде игры (например, подачи на точность попадания мячом в мишени на площадке).
6. Соревновательный метод. Выполнение сложных заданий по технике в форме соревнования отдельных игроков или групп (команд между собой). Учитываются количественные показатели, качественные или интегральные (количественные и качественные).

Четвертый этап- закрепление приема в игре.

1. Анализ выполнения движений (приемов техники). Для этого применяют различные виды записи игры.
2. Специальные задания в учебной игре, тесно связанные с задачами, которые решаются в данном занятии (серии занятий) по технической подготовке. Более высокой ступенью здесь служат задания - установки в контрольных играх.

Техника нападения

1. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.
2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шпуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4,6-3-2, 5-3-4,1-3-2; передачи в степу с изменением высоты и расстояния - па месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.
3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.
4. Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.
5. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Техника защиты

1. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.
2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1 -2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.
3. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.
4. Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» па кистях - стоя на подставке и в

прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

Тактическая подготовка

 Тактика нападения

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.
2. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.
3. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направлен! юго соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.
2. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны

6.

1. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Интегральная подготовка

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.
2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).
3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.
4. Многократное выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий.
5. Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.
6. Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

Система контроля и зачетные требования Педагогический контроль

Контроль уровня подготовки учащихся спортивно-оздоровительных групп осуществляется один раза в год, в конце учебного года, по теоретической, общей физической и специальной физической.

Контроль на спортивно-оздоровительном этапе используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных критериях.

Для перевода учащихся на следующий год обучения ему необходимо успешно сдать контрольное тестирование нормативы соответствующего года обучения и набрать не менее 4 балов.

Комплекс контрольных упражнений для тестирования уровня подготовленности в спортивно-оздоровительных группах

Для определения уровня общей физической подготовленности используются следующие упражнения:

* бег 30 м. из положения высокого старта (оценка быстроты);
* челночный бег 3 х 10 м. (оценка координации движений);
* подтягивание на перекладине (мальчики - высокая перекладина, девочки
* низкая), количество раз (оценка силы);
* шестиминутный бег, количество метров (оценка выносливости);
* прыжки в длину с места, см (оценка скоростно-силовых качеств)

 - наклон стоя на возвышении, см (оценка гибкости)

**Стандарты уровня физической подготовленности учащихся 7-10 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Физическиеспособности | КонтрольноеУпражнение | Возраст, лет | УРОВЕНЬ |
| мальчики | девочки |
| низкий | средний | выский | низкий | средний | высокий |
| 1. | Скоростные | Бег 30 м/с | 7 | 7.5 и | 7.3-6.2 | 5.6 и | 7.6 и | 7.5-6.4 | 5.8 и |
|  |  |  |  | выше |  | ниже | выше |  | ниже |
|  |  |  | 8 | 7.1 | 7.0-6.0 | 5.4 | 7.3 | 7.2-6.2 | 5.6 |
|  |  |  | 9 | 6.8 | 6.7-5.7 | 5.1 | 7.0 | 6.9-6.0 | 5.3 |
|  |  |  | 10 | 6.6 | 6.5-5.6 | 5.1 | 6.6 | 6.5-5.9 | 5.2 |

Таблица 3

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2. | Координа­ционные | Челночный Бег 3х10 м/с | 78910 | 1. и выше 10.4

10.29.9 | 10.8-10.310.0-9.59.9-9.39.5-9.0 | 9.9 иниже9.18.88.6 | 1. и выше 11.2
2. 10.4
 | 1. 10.6

10.7-10.11. 9.7 10.0-9.5
 | 10.2 иниже9.79.39.1 |
| 3. | Скоростно- | Прыжки в | 7 | 100 и | 115-135 | 155 и | 85 и | 110-130 | 150 и |
|  | силовые | длину с места, |  | ниже |  | выше | ниже |  | выше |
|  |  | См | 8 | 110 | 125-145 | 165 | 90 | 125-140 | 155 |
|  |  |  | 9 | 120 | 130-150 | 175- | 110 | 135-150 | 160 |
|  |  |  | 10 | 130 | 140-160 | 185 | 120 | 140-150 | 170 |
| 4. | Выносливость | 6-ти минутный | 7 | 700 и | 750-900 | 1100 и | 500 и | 600-800 | 900 и |
|  |  | бег, м |  | менее |  | выше | менее |  | выше |
|  |  |  | 8 | 750 | 800-950 | 1150-»- | 550 | 650-850 | 950-»- |
|  |  |  | 9 | 800 | 850-1000 | 1200-»- | 600 | 700-900 | 1000-»- |
|  |  |  | 10 | 850 | 900-1050 | 1250-»- | 650 | 750-950 | 1050-»- |
| 5. | Гибкость | Наклон в перед | 7 | 1 и | 3-5 | +9 и | 2 и | 6-9 | +12.5 и |
|  |  | из положения |  | ниже |  | выше | ниже |  | выше |
|  |  | стоя, см | 8 | 1-»- | 3-5 | +7.5-»- | 2-»- | 5-8 | +11.5-»- |
|  |  |  | 9 | 1-»- | 3-5 | 7.5-»- | 2-»- | 6-9 | 13.5-»- |
|  |  |  | 10 | 2-»- | 4-6 | 8.5-»- | 3-»- | 7-10 | 11.0-»- |
| 6. | Силовые | Подтягивания | 7 | 1 | 2-3 | 4 и | 2 и | 4-8 | 12 и |
|  |  | на высокой |  |  |  | выше | ниже |  | выше |
|  |  | Перекладине | 8 | 1 | 2-3 | 4-»- | 3 -»- | 6-10 | 14 -»- |
|  |  | из виса | 9 | 1 | 3-4 | 5-»- | 3-»- | 7-11 | 16-»- |
|  |  | Прогнувшись | 10 | 1 | 3-4 | 5-»- | 4-»- | 8-13 | 18-»- |
|  |  | кол-во раз(М). |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | на низкой |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | перекладине из |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | виса лежа |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | кол-во раз (Д) |  |  |  |  |  |  |  |

Таблица 4

Стандарты уровня физической подготовленности учащихся 11-15 лет

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Физическиеспособности | Контрольноеупражнение | Возраст, лет | УРОВЕНЬ |
| мальчики | девочки |
| низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 1. | Скоростные | Бег 30 м, с | 11 | 6,3 | 6,1-5,5 | 5,0 | 6,4 | 6,3-5,7 | 5,1 |
|  |  |  |  | и выше |  | и ниже | и выше |  | и ниже |
|  |  |  | 12 | 6,0 | 5,8-5,4 | 4,9 | 6,2 | 6,0-5,4 | 5,0 |
|  |  |  | 13 | 5,9 | 5,6-5,2 | 4,8 | 6,3 | 6,2-5,5 | 5,0 |
|  |  |  | 14 | 5,8 | 5,5-5,1 | 4,7 | 6,1 | 5,9-5,4 | 4,9 |
|  |  |  | 15 | 5,5 | 5,3-4,9 | 4,5 | 6.0 | 5,8-5,3 | 4,9 |
| 2. | Координа - | Челночный | 11 | 9,7 | 9,3-8,8 | 8,5 | 10,1 | 9,7-9,3 | 8,9 |
|  | ционные | Бег 3х10 м/с |  | и выше |  | и ниже | и выше |  | и ниже |
|  |  |  | 12 | 9,3 | 9,0-8,6 | 8,3 | 10,0 | 9,6-9,1 | 8,8 |
|  |  |  | 13 | 9,3 | 9,0-8,6 | 8,3 | 10,0 | 9,5-9,0 | 8,7 |
|  |  |  | 14 | 9,0 | 8,7-8,3 | 8,0 | 9,9 | 9,4-9,0 | 8,6 |
|  |  |  | 15 | 8,6 | 9,4-8,0 | 7,7 | 9,7 | 9,3-8,8 | 8,5 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3. | Скоростно­силовые | Прыжки в длину с места, см | 1112131415 | 140и ниже145150160175 | 160-180165-180170-190180-195195-205 | 195и выше200205210215 | 130и ниже135140145155 | 150-175155-175160-180160-180165-185 | 185и выше 190 200 200 205 |
| 4. | Выносли­ | 6-ти | 11 | 900 и | 1000-1100 | 1300 | 700и | 850-1000 | 1100 |
|  | Вость | минутный бег |  | менее |  | и выше | менее |  | и выше |
|  |  |  | 12 | 950 | 1100-1200 | 1350-»- | 750 | 900-1050 | 1150-»- |
|  |  |  | 13 | 1000 | 1150-1200 | 1400-»- | 800 | 950-1100 | 1200-»- |
|  |  |  | 14 | 1050 | 1200-1300 | 1450-»- | 750 | 1000-1150 | 1250-»- |
|  |  |  | 15 | 1100 | 1250-1350 | 1500-»- | 900 | 1050-1200 | 1300-»- |
| 5. | Гибкость | Наклон в | 11 | 2 | 6-8 | +10 | 4 | 8-10 | +15 |
|  |  | перед |  | и ниже |  | и выше | и ниже |  | и выше |
|  |  | из положения | 12 | 2-»- | 6-8 | +10-»- | 5-»- | 9-11 | +16-»- |
|  |  | стоя, см | 13 | 2-»- | 5-7 | 9-»- | 6-»- | 10-12 | 18-»- |
|  |  |  | 14 | 3-»- | 7-9 | 11-»- | 7-»- | 12-14 | 20-»- |
|  |  |  | 15 | 4-»- | 8-0 | 12-»- | 7-»- | 12-14 | 20-»- |
| 6. | Силовые | Подтяги- | 11 | 1 | 4-5 | 6 | 4 | 10-14 | 19 |
|  |  | вания на |  |  |  | и выше | и ниже |  | и выше |
|  |  | высокой | 12 | 1 | 4-6 | 7-»- | 4-»- | 11-15 | 20-»- |
|  |  | перекладине | 13 | 1 | 5-6 | 8-»- | 5-»- | 12-15 | 19-»- |
|  |  | из виса | 14 | 2 | 6-7 | 9-»- | 5-»- | 13-15 | 17-»- |
|  |  | прогнувшись | 15 | 3 | 7-8 | 10-»- | 5-»- | 12-13 | 16-»- |
|  |  | кол-во |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | раз(М). |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | на низкой |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | перекладине |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | из виса лежа |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | кол-во раз (Д) |  |  |  |  |  |  |  |

Таблица 5

Стандарты уровня физической подготовленности учащихся 16-17 лет

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Физическиеспособнос­ти | КонтрольноеУпражнение | Возраст, лет | УРОВЕНЬ |
| мальчики | девочки |
| низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 1. | Скоростные | Бег 30 м, с | 16 | 5.2 и | 5.1-4.8 | 4.4 и | 6.1 и | 5.9-5.3 | 4.8 и |
|  |  |  |  | выше |  | ниже | выше |  | ниже |
|  |  |  | 17 | 5.1 | 5.0-4.7 | 4.3 | 6.1 | 5.9-5.3 | 3.8 |
| 2. | Координа­ | Челночный | 16 | 8.2 и | 8.0-6.6 | 7.3 и | 9.7 и | 9.3-8.7 | 8.4 и |
|  | Ционные | Бег 3х10 м/с |  | выше |  | ниже | выше |  | ниже |
|  |  |  | 17 | 8.1 | 7.9-7.5 | 7.2 | 9.6 | 9.3-8.7 | 8.4 |
| 3. | Скоростно­ | Прыжки в длину | 16 | 180 и | 195-210 | 230 и | 160 и | 170-190 | 210 и |
|  | Силовые | с места, см |  | ниже |  | выше | ниже |  | выше |
|  |  |  | 17 | 190 | 205-220 | 240 | 160 | 170-190 | 210 |
| 4. | Выносли- | 6-ти минутный | 16 | 1100 и | 1300-1400 | 1500 и | 900 и | 1050-1200 | 1300 и |
|  | Вость | Бег |  | менее |  | выше | менее |  | выше |
|  |  |  | 17 | 1100 | 1300-1400 | 1500-»- | 900 | 1050-1200 | 1300-»- |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5. | Гибкость | Наклон в перед из положения стоя, см | 1617 | 5 иниже5-»- | 9-129-12 | +15 и выше +15-»- | 7 иниже7-»- | 12-1412-14 | +20 и выше +20-»- |
| 6. | Силовые | Подтяги-вания на высокой перекладине из виса прогнувшись кол-во раз(М). на низкой перекладине из виса лежа кол-во раз (Д) | 1617 | 4 иниже 5 | 1. 9
2. 10
 | 11 и выше 12-»- | 6 иниже6-»- | 13-1513-15 | 18 и выше 18-»- |

Требования к результатам освоения программы

Результатом реализации программы на спортивно-оздоровительном этапе является:

* формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
* формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
* освоение основ техники по виду спорта волейбол; наличие опыта выступления во внутришкольных соревнованиях по пионерболу и волейболу;
* всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
* укрепление здоровья;
* выявление и отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.

Врачебный контроль

В начале и в конце учебного года все учащиеся проходят медицинское обследование.

Цель медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Основными задачами медицинского обследования в спортивно - оздоровительных группах является контроль состояния здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача. Медицинское заключение выдаётся врачом-педиатром по месту жительства.

Перечень информационного обеспечения Список библиографических источников Основная литература

1. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Электронный ресурс] - М.:Советский спорт, 2005. - 112 с.

Дополнительная литература

1. Беляев А.В. и др. Волейбол. /Беляев А.В., Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Костюков В.В., Кувшинников В.Г., Родионов А.В., Савин М.В., Топышев О.П. [Электронный ресурс] -М.:Физкультура и спорт, 2000.-368 с.
2. Потапкина Г.В. (под редакцией Квитова А.Н.). Нормативно-правовое и методическое обеспечение деятельности спортивных школ: охрана труда и безопасность занятий физической культурой и спортом: методические рекомендации. Тюмень: Областная специализированная детско-юношеская спортивная школа, олимпийского резерва, 2010. 70 с.

Рекомендуемая литература

1. Волейбол. Примерные программы для систем дополнительного образования детей ДюСш и СДОШОР, Москва, 2003
2. Волейбол. Программа для спортивных школ, Москва, 1977.
3. Волейбол Учебная программа для ДЮСШ и СДОШОР, Москва, 1994.
4. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.:ФиС,1983.
5. Горбунов Г.д. Психопедагогика спорта. -М.: ФиС, 1986.
6. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. -М.: Медицина. 1988.
7. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. -М.: ФиС, 1978.
8. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник. -М.: Фис, 1991.
9. Каменцер М.Г. Спортшкола в школе. -М.: ФиС, 1985.
10. Комков Б.С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. -Новосибирск: Зап.- Сиб. Кн. Изд., 1985.
11. Кунянский В.А. Волейбол: Методическое пособие по подготовке судей. - М.Издательский Дом «Грааль», 2001.
12. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.
13. Кузин В.В., Полиевский С.А. Спорт в рисунках, 2002.
14. Куценко Г.И., Кононов И.Ф. Режим для школьника, 1987.
15. Линдеберг Ф. Баскетбол. Игра и обучение.
16. Методические разработки, схемы, таблицы.
17. Ломан В. Бег, прыжки, метания: Пер. с нем. - М.: ФиС, 1985.
18. Основы управления подготовкой юных спортсменов./ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. - М. 2000.
19. Официальные правила волейбола с дополнениями и изменениями. -М.: СпортАкадемПресс, 2003.
20. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки: Учеб. Пособие для ин-тов физ. Культ. -Киев: Выща школа, 1984.
21. Примерные комплексы упражнений для построения учебно­тренировочного процесса в группах начальной подготовки спортивных школ по лёгкой атлетике: Учеб.-метод. Рекомендации/ Под общ. Ред. В.Г. Алабина. -М., 1983.
22. Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. -М.: ФиС, 1986.
23. Спортивные игры: правила, техника, тактика/ Серия «Высшее профессиональное образование». -Ростов н/Д: Изд-во «Феникс», 2004.
24. Сысоева М.Е. Организация летнего отдыха детей
25. Теоретическая подготовка юных спортсменов/ Под общ. Ред. Ю.Ф. Буйлина, Ю.Д. Курамшина. -М.: ФиС, 1981.
26. Уроки волейболу. Пер. с яп./Оинума С. Предисл. Чехова О.С. \-М.: Физкультура и спорт, 1985

Перечень интернет-ресурсов

1. Библиотека международной спортивной информации. //<http://bmsi.ru>
2. МАУДО ДЮСШ №6 <http://sportschooltmb.ru/>
3. КонсультантПлюс [www.consultant.ru:](http://www.consultant.ru/)
* Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»
* Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
* Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
* Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
* Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ»
* Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»
* Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»
* Приказ Минспорта РФ от 30.08.2013г. №680 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол».
1. Минспорта РФ Минспорта РФ //<http://www.minsport.gov.ru/sport/>
* [Всероссийский реестр видов спорта.](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/) //<http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/>
* [Единая всероссийская спортивная классификация](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/) 2014-2017гг //<http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/>
* [Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/) [международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий,](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/) [положения о всероссийских соревнованиях.](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/)

//http: //[www.minsport.gov.ru/sport/high-](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-) sport/edinyy-kalendamyy-p/

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**муниципального образовательного учреждения дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа»**

**Ивнянского района, Белгородской области на 2021-2022 учебный год**

Место проведения: МБОУ «Кочетовская СОШ»

Тренер-преподаватель: Резанов Н.Е.

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды подготовки** | **Количество часов СОГ** |
| **1.Технико-тактическая подготовка** | **40** |
| 1.1. Техника | 32,5 |
| 1.2. Тактика | 7,5 |
|  **2.Физическая подготовка** | **112** |
| 2.1. Общая физическая подготовка | 45 |
| 2.2.Специальная физическая подготовка | 18 |
|  **3.Психологическая подготовка** | **3** |
| 3.1.Волевая подготовка | 2 |
| 3.2.Нравственная подготовка | 1 |
|  **4. Методическая подготовка** | **2** |
| 4.1. Теория и методика | 2 |
| 4.2.Судейская практика | - |
| 4.3. Инструкторская практика | **-** |
|  **5. Соревновательная подготовка** | **3** |
|  **6. Зачетные требования** | **1** |
| **7.Рекреация (отдых и восстановление)** | **-** |
|  **8.Медицинское обследование** | **1** |
| ***Всего часов:*** | **115** |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ЧАСОВ**

**на 2021-2022 учебный год для группы спортивно-оздоровительной подготовки отделения волейбол.**

Тренер-преподаватель: Резанов Н.Е.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Период** | **Подготовительный** | **Соревновательный** | **Переходный** | **Всего****часов** |
| **Виды****подготовки** | **Месяцы** |
| **4,5** | **5** | **5,5** | **6** | **0,5** | **1** | **1,5** | **2** | **2,5** |
| Техника | 3,5 | 4 | 4 | 3,5 | 3,5 | 3,5 | 3,5 | 3,5 | 3,5 | **32,5** |
| Тактика |  | 1,5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 | **7,5** |
| СФП | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **18** |
| ОФП | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | **45** |
| Волевая подготовка |  | 0,5 |  | 0,5 |  |  |  |  |  | **1** |
| Нравственная подготовка |  |  |  | 0,5 |  |  |  |  |  | **0,5** |
| Теория и методика |  | 1 | 1 |  | 0,5 | 0,5 |  | 0,5 | 0,5 | **4** |
| Соревнова-тельная |  |  |  | 0,5 |  |  | 1 | 1 |  | **2,5** |
| Зачетные требования | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 | **2** |
| Медицинское обследование | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  | 0,5 | **1** |
| **Всего часов** | **13** | **13** | **13** | **13** | **13** | **12** | **13** | **13** | **12** | **115** |

**Рабочий план-график**

**Распределение учебного материала**

**на сентябрь месяц группы спортивно-оздоровительной подготовки отделения волейбол.**

Тренер-преподаватель: Резанов Н.Е.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание занятий** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **Итого****(час)** |
| Теория и методика физической культуры и спорта | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 |  |  |  |  | **0,5** |
| Общая физическая подготовка | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |  | **4** |
| Специальнаяфизическая подготовка | 5 | 10 | 10 | 10 | 15 | 15 | 10 | 10 | 10 | 15 | 15 | 10 |  | **3** |
| Техническо-тактическая подготовка |  | 10 | 10 | 10 | 12,5 | 12,5 | 17,5 | 17,5 | 17,5 | 15 | 15 | 20 |  | **3,5** |
| Нравственная подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **22,5** | **0,5** |
| Медицинский контроль | 22,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **0,5** |
| Контрольные и переводные испытания |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 22,5 | **0,5** |
| Другие виды спорта и подвижные игры |  | 7,5 | 7,5 | 7,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **0,5** |
| **Всего часов** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** |  | **13** |

**Рабочий план-график**

**Распределение учебного материала**

**на октябрь месяц группы спортивно-оздоровительной подготовки отделения волейбол.**

Тренер-преподаватель: Резанов Н. Е.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание занятий** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **Итого****(час)** |
| Теория и методика физической культуры и спорта | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 |  |  | 2,5 | 2,5 | 2,5 |  | 7,5 | 10 | 10 | **1** |
| Общая физическая подготовка | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 10 | 10 | 10 | **4** |
| Специальнаяфизическая подготовка | 5 | 10 | 10 | 10 | 15 | 15 | 10 | 10 | 10 | 15 | 10 | 10 | 5 | **3** |
| Техническо-тактическая подготовка |  | 10 | 10 | 10 | 15 | 15 | 10 | 10 | 10 | 15 | 12 | 10 | 7 | **3** |
| Участие в соревнованиях |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **-** |
| Медицинский контроль |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **-** |
| Контрольные и переводные испытания | 22,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **0,5** |
| Другие виды спорта и подвижные игры |  | 7,5 | 7,5 | 7,5 |  |  | 7,5 | 7,5 | 7,5 |  |  |  | **22,5** | **1,5** |
| **Всего часов** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **13** |

**Рабочий план-график**

**Распределение учебного материала**

**на ноябрь месяц группы спортивно-оздоровительной подготовки отделения волейбол.**

Тренер-преподаватель: Резанов Н.Е..

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание занятий** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **Итого****(час)** |
| Теория и методика физической культуры и спорта | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 |  |  |  | 22,5 | **1** |
| Общая физическая подготовка | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |  | **4** |
| Специальнаяфизическая подготовка | 5 | 10 | 10 | 10 | 15 | 15 | 10 | 10 | 10 | 15 | 15 | 10 |  | **3** |
| Техническо-тактическая подготовка |  | 10 | 10 | 10 | 12,5 | 12,5 | 17,5 | 17,5 | 17,5 | 15 | 15 | 20 |  | **3,5** |
| Участие в соревнованиях |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **-** |
| Медицинский контроль |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **-** |
| Контрольные и переводные испытания |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **-** |
| Другие виды спорта и подвижные игры | 22,5 | 7,5 | 7,5 | 7,5 |  |  |  |  |  |  |  |  | 22,5 | **1,5** |
| **Всего часов** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **13** |

**Рабочий план-график**

**Распределение учебного материала**

**на декабрь месяц группы спортивно-оздоровительной подготовки отделения волейбол.**

Тренер-преподаватель: Резанов П.Е.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание занятий** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **Итого****(час)** |
| Теория и методика физической культуры и спорта | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 |  |  |  | 22,5 | **1** |
| Общая физическая подготовка | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |  |  **4** |
| Специальнаяфизическая подготовка | 5 | 10 | 10 | 10 | 15 | 15 | 10 | 10 | 10 | 15 | 15 | 10 |  | **3** |
| Техническо-тактическая подготовка |  | 10 | 10 | 10 | 22,5 | 22,5 | 17,5 | 17,5 | 17,5 | 15 | 15 | 20 |  | **3,5** |
| Участие в соревнованиях |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **22.5** | **0.5** |
| Медицинский контроль |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **-** |
| Контрольные и переводные испытания |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **-** |
| Другие виды спорта и подвижные игры | 22,5 | 7,5 | 7,5 | 7,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| **Всего часов** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** |  | **12** |

**Рабочий план-график**

**Распределение учебного материала**

**на январь месяц группы спортивно-оздоровительной подготовки отделения волейбол.**

Тренер-преподаватель: Резанов Н.Е.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание занятий** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **Итого****(час)** |
| Теория и методика физической культуры и спорта | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 |  |  |  |  | **0,5** |
| Общая физическая подготовка | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 7,5 | 7,5 | **4** |
| Специальнаяфизическая подготовка | 5 | 10 | 10 | 10 | 15 | 15 | 10 | 10 | 10 | 15 | 15 | 10 |  | **3** |
| Техническо-тактическая подготовка |  | 10 | 10 | 10 | 22,5 | 22,5 | 17,5 | 17,5 | 17,5 | 15 | 15 | 10 | 10 | **3,5** |
| Участие в соревнованиях |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 10 | 12,5 | **0,5** |
| Медицинский контроль | 22,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **0,5** |
| Контрольные и переводные испытания |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **-** |
| Другие виды спорта и подвижные игры |  | 7,5 | 7,5 | 7,5 |  |  |  |  |  |  |  | 7,5 | 15 | **1** |
| **Всего часов** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **13** |

**Рабочий план-график**

**Распределение учебного материала**

**на февраль месяц группы спортивно-оздоровительной подготовки отделения волейбол.**

Тренер-преподаватель: Резанов Н.Е.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание занятий** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **Итого****(час)** |
| Теория и методика физической культуры и спорта | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 |  |  |  | **0,5** |
| Общая физическая подготовка | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | **4** |
| Специальнаяфизическая подготовка | 5 | 10 | 10 | 10 |  | 15 | 10 | 10 | 10 | 15 | 7,5 | 10 | **2,5** |
| Техническо-тактическая подготовка |  | 10 | 10 | 10 | 12,5 | 12,5 | 17,5 | 17,5 | 17,5 | 15 | 15 | 20 | **3,5** |
| Участие в соревнованиях |  |  |  |  | 15 |  |  |  |  |  | 7,5 |  | **0,5** |
| Медицинский контроль |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **-** |
| Контрольные и переводные испытания |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **-** |
| Другие виды спорта и подвижные игры | 22,5 | 7,5 | 7,5 | 7,5 |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| **Всего часов** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **12** |

**Рабочий план-график**

**Распределение учебного материала**

**на март месяц группы спортивно-оздоровительной подготовки отделения волейбол.**

Тренер-преподаватель: Резанов Н.Е.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание занятий** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **Итого****(час)** |
| Теория и методика физической культуры и спорта | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 17,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 |  | 7,5 | 7,5 | 15 | **1,5** |
| Общая физическая подготовка | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 7,5 | 7,5 | **4** |
| Специальнаяфизическая подготовка | 5 | 10 | 10 | 10 |  | 15 | 10 | 10 | 10 | 15 | 7,5 | 10 |  | **2,5** |
| Техническо-тактическая подготовка |  | 10 | 10 | 10 | 12,5 | 12,5 | 17,5 | 17,5 | 17,5 | 15 | 15 | 10 | 10 | **3,5** |
| Участие в соревнованиях |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **-** |
| Медицинский контроль |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **-** |
| Контрольные и переводные испытания |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **-** |
| Другие виды спорта и подвижные игры | 22,5 | 7,5 | 7,5 | 7,5 |  |  |  |  |  |  |  | 10 | 12,5 | **1,5** |
| **Всего часов** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **13** |

**Рабочий план-график**

**Распределение учебного материала**

**на апрель месяц группы спортивно-оздоровительной подготовки отделения волейбол.**

Тренер-преподаватель: Резанов Н.Е.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание занятий** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **Итого****(час)** |
| Теория и методика физической культуры и спорта | 5 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 2.5 |  |  |  | 2.5 | 7.5 | 12.5 |  | **1** |
| Общая физическая подготовка | 12.5 | 15 | 10 | 10 | 10 | 10 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |  | **3.5** |
| Специальнаяфизическая подготовка | 5 | 10 | 10 | 10 | 10 | 15 | 10 | 10 | 10 | 15 | 7.5 |  |  | **2.5** |
| Техническо-тактическая подготовка |  | 10 | 15 | 15 | 15 | 10 | 15 | 125 | 17.5 | 15 | 15 | 10 | 7.5 | **3.5** |
| Участие в соревнованиях | 22.5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 7.7 | 10 | **1** |
| Медицинский контроль |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **-** |
| Контрольные и переводные испытания |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 22.5 | **0.5** |
| Другие виды спорта и подвижные игры |  | 7.5 | 7.5 | 7.5 | 5 | 5 | 5 | 7.5 |  |  |  |  |  | **1** |
| **Всего часов** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **13** |

**Рабочий план-график**

**Распределение учебного материала**

**на май месяц группы спортивно-оздоровительной подготовки отделения волейбол.**

Тренер-преподаватель: Резанов Н.Е.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание занятий** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **Итого****(час)** |
| Теория и методика физической культуры и спорта | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 10 | 5 | 5 | 5 | 5 | 7.5 | 7.5 | 12.5 | **1.5** |
| Общая физическая подготовка | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 7.5 | 7.5 | 7.5 | **3.5** |
| Специальнаяфизическая подготовка | 5 | 10 | 10 | 10 | 10 | 15 | 10 | 10 | 10 | 7.5 | 7.5 | 7.5 | **2.5** |
| Техническо-тактическая подготовка |  | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | **3** |
| Участие в соревнованиях |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **-** |
| Медицинский контроль |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **-** |
| Контрольные и переводные испытания | 22.5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **0.5** |
| Другие виды спорта и подвижные игры |  | 7.5 | 7.5 | 7.5 |  |  | 5 |  |  | 7.5 | 7.5 | 2.5 | **1** |
| **Всего часов** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **12** |

Календарно-тематическое планирование учебного материала по волейболу

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Содержание материала** | **Номер и дата занятия** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** |
| сентябрь | октябрь |
| 2 | 4 | 7 | 9 | 11 | 14 | 16 | 18 | 21 | 23 | 25 | 28 | 30 | 2 | 5 | 7 | 9 |
| **Теория:** |
| 1. | Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу. | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Техника безопасности на занятиях секции волейбола | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| **Практика** |
| 2. | Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств. | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| **Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.** |
| 3. | ***Перемещения и стойки:*** сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | ***Передача мяча сверху двумя руками***:а) из глубины площадки для нападающегоудара; |  |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |
| б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; |  |  |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |
| в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх). |  |  |  |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  |
| 5. | ***Подача мяча:-*** верхняя прямая |  |  | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| 6. | ***Нападающие удары*** Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. |  |  |  |  | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| 7. | ***Приём мяча:***а) снизу двумя руками; |  |  | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| б) нижняя передача на точность; |  |  |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |
| в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2; |  |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |
| г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  |
| 8. | ***Блокирование.*** Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. |  |  |  |  | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| **Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.** |
| 9. | ***Индивидуальные действия***а) выбор места при приёме нижней и верхней подач |  |  | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| ***б)*** определение времени для отталкивания при блокировании |  |  |  |  | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
|  | в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением) |  |  |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |
| 10. | ***Групповые действие.*** Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11. | ***Командные действия*** Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12. | ***Контрольные испытания*** |  |  |  |  |  |  |  |  | х | х |  |  |  |  |  |  |  |
| 13. | ***Подвижные, учебные и контрольные игры*** | х |  | х |  | х |  | х |  | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| 14. | ***Практика судейства*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | х | х | х | х | х | х | х |
|  | ***Итого: количество часов*** | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 | 24 | 26 | 28 | 30 | 32 | 34 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Содержание материала** | **Номер и дата занятия** |
| **18** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** | **31** | **32** | **33** | **34** |
| октябрь | ноябрь |
| 12 | 14 | 16 | 19 | 21 | 23 | 26 | 28 | 30 | 2 | 6 | 9 | 11 | 13 | 16 | 18 | 20 |
| **Теория:** |
| 1. | Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу. | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Техника безопасности на занятиях секции волейбола | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| **Практика** |
| 2. | Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств. | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| **Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.** |
| 3. | ***Перемещения и стойки:*** сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | ***Передача мяча сверху двумя руками***: а) из глубины площадки для нападающегоудара; |  |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |
| б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; |  |  |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |
| в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх). |  |  |  |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  |
| 5. | ***Подача мяча: -*** верхняя прямая |  |  | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| 6. | ***Нападающие удары*** Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. |  |  |  |  | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| 7. | ***Приём мяча:***а) снизу двумя руками; |  |  | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| б) нижняя передача на точность; |  |  |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |
| в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2; |  |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |
| г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  |
| 8. | ***Блокирование.*** Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. |  |  |  |  | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| **Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.** |
| 9. | ***Индивидуальные действия.***а) выбор места при приёме нижней и верхней подач |  |  | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| ***б)*** определение времени для отталкивания при блокировании |  |  |  |  | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
|  | в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением) |  |  |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |
| 10. | ***Групповые действие.*** Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11. | ***Командные действия*** Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12. | ***Контрольные испытания*** |  |  |  |  |  |  |  |  | х | х |  |  |  |  |  |  |  |
| 13. | ***Подвижные, учебные и контрольные игры*** | х |  | х |  | х |  | х |  | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| 14. | ***Практика судейства*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | х | х | х | х | х | х | х |
|  | ***Итого: количество часов*** | 36 | 38 | 40 | 42 | 44 | 46 | 48 | 50 | 52 | 54 | 56 | 58 | 60 | 62 | 64 | 66 | 68 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Содержание материала** |  |  |  |  |  |  | **Номер** |  **и дата занятия** |  |  |  |  |  |  |
|  | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 |
|  | ноябрь | декабрь |
|  |  | 23 | 25 | 27 | 30 | 2 | 4 | 7 | 9 | 11 | 14 | 16 | 18 | 21 | 23 | 25 | 28 | 30 |
| **Теория:** |
| 1. | Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу. | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Техника безопасности на занятиях секции волейбола | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| **Практика** |
| 2. | Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств. | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| **Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.** |
| 3. | ***Перемещения и стойки:*** сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | ***Передача мяча сверху двумя руками***: а) из глубины площадки для нападающего удара; |  |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |
|  | б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; |  |  |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |
|  | в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх). |  |  |  |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  |
| 5. | ***Подача мяча:-*** верхняя прямая |  |  | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| 6. | ***Нападающие удары.*** Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. |  |  |  |  | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| 7. | ***Приём мяча:***а) снизу двумя руками; |  |  | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
|  | б) нижняя передача на точность; |  |  |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |
|  | в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2; |  |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |
|  | г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  |
| 8. | ***Блокирование.*** Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. |  |  |  |  | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| **Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.** |
| 9. | ***Индивидуальные действия.***а) выбор места при приёме нижней и верхнейподач |  |  | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
|  | ***б)*** определение времени для отталкивания при блокировании |  |  |  |  | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
|  | в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением) |  |  |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |
| 10. | ***Групповые действие.*** Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11. | ***Командные действия.*** Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12. | ***Контрольные испытания*** |  |  |  |  |  |  |  |  | х | х |  |  |  |  |  |  |  |
| 13. | ***Подвижные, учебные и контрольные игры*** | х |  | х |  | х |  | х |  | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| 14. | ***Практика судейства*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | х | х | х | х | х | х | х |
|  | ***Итого: количество часов*** | 70 | 72 | 74 | 76 | 78 | 80 | 82 | 84 | 86 | 88 | 90 | 92 | 94 | 96 | 98 | 100 | 102 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Содержание материала** | **Номер и дата занятия** |
| **52** | **53** | **54** | **55** | **56** | **57** | **58** | **59** | **60** | **61** | **62** | **63** | **64** | **65** | **66** | **67** | **68** |
| январь | февраль |
| 4 | 6 | 8 | 11 | 13 | 15 | 18 | 20 | 22 | 25 | 27 | 29 | 1 | 3 | 5 | 8 | 10 |
| **Теория:** |
| 1. | Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу. | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Техника безопасности на занятиях секции волейбола | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| **Практика** |
| 2. | Общеразвивающие и подготовительные упражнения.Развитие специальных двигательных качеств. | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| **Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.** |
| 3. | ***Перемещения и стойки:*** сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | ***Передача мяча сверху двумя руками:***а) из глубины площадки для нападающего удара; |  |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |
| б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; |  |  |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |
| в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх). |  |  |  |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  |
| 5. | ***Подача мяча: -*** верхняя прямая |  |  | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| 6. | ***Нападающие удары.*** Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. |  |  |  |  | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| 7. | ***Приём мяча:***а) снизу двумя руками; |  |  | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| б) нижняя передача на точность; |  |  |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |
| в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2; |  |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |
| г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  |
| 8. | ***Блокирование.*** Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. |  |  |  |  | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| **Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.** |
| 9. | ***Индивидуальные действия.*** а) выбор места при приёме нижней и верхней подач |  |  | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| ***б)*** определение времени для отталкивания при блокировании |  |  |  |  | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
|  | в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением) |  |  |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |
| 10. | ***Групповые действие.***Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11. | ***Командные действия.***Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12. | ***Контрольные испытания*** |  |  |  |  |  |  |  |  | х | х |  |  |  |  |  |  |  |
| 13. | ***Подвижные, учебные и контрольные игры*** | х |  | х |  | х |  | х |  | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| 14. | ***Практика судейства*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | х | х | х | х | х | х | х |
|  | ***Итого: количество часов*** | 104 | 106 | 108 | 110 | 112 | 114 | 116 | 118 | 120 | 122 | 124 | 126 | 128 | 130 | 132 | 134 | 136 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Содержание материала** | **Номер и дата занятия** |
| **69** | **70** | **71** | **72** | **73** | **74** | **75** | **76** | **77** | **78** | **79** | **80** | **81** | **82** | **83** | **84** | **85** |
| февраль | март |
| 12 | 15 | 17 | 19 | 22 | 24 | 26 | 1 | 3 | 5 | 10 | 12 | 15 | 17 | 19 | 22 | 24 |
| **Тео]** | **шя:** |
| 1. | Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу. | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Техника безопасности на занятиях секции волейбола | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| **Практика** |
| 2. | Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств. | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| **Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.** |
| 3. | ***Перемещения и стойки:*** сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | ***Передача мяча сверху двумя руками***:а) из глубины площадки для нападающего удара; |  |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |
| б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; |  |  |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |
| в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх). |  |  |  |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  |
| 5. | ***Подача мяча: -*** верхняя прямая |  |  | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| 6. | ***Нападающие удары.*** Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. |  |  |  |  | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| 7. | ***Приём мяча:***а) снизу двумя руками; |  |  | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| б) нижняя передача на точность; |  |  |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |
| в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2; |  |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |
| г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  |
| 8. | ***Блокирование.*** Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. |  |  |  |  | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| **Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.** |
| 9. | ***Индивидуальные действия.***а) выбор места при приёме нижней и верхней подач |  |  | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| ***б)*** определение времени для отталкивания при блокировании |  |  |  |  | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
|  | в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением) |  |  |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |  |  | х |
| 10. | ***Групповые действие.***Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11. | ***Командные действия.***Расположение игроков при применением групповых действий. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12. | ***Контрольные испытания*** |  |  |  |  |  |  |  |  | х | х |  |  |  |  |  |  |  |
| 13. | ***Подвижные, учебные и контрольные игры*** | х |  | х |  | х |  | х |  | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| 14. | ***Практика судейства*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | х | х | х | х | х | х | х |
|  | ***Итого: количество часов*** | 138 | 140 | 142 | 144 | 146 | 148 | 150 | 152 | 154 | 156 | 158 | 160 | 162 | 164 | 166 | 168 | 170 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Содержание материала** | **Номер и дата занятия** |
| **86** | **87** | **88** | **89** | **90** | **91** | **92** | **93** | **94** | **95** | **96** | **97** | **98** | **99** | **100** |
|  |  | март | апрель |
| 26 | 29 | 31 | 2 | 5 | 7 | 9 | 12 | 14 | 16 | 19 | 21 | 23 | 26 | 28 |
| **Теория:** |
| 1. | Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Техника безопасности на занятиях секции волейбола | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| **Практика** |
| 3. | Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств. | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| **Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.** |
| 4. | ***Перемещения и стойки:*** сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| 5. | ***Передача мяча сверху двумя руками :***а) из глубины площадки для нападающегоудара; | х |  |  |  |  | х | х |  |  |  |  | х | х |  |  |
| б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; |  | х | х |  |  |  |  | х | х |  |  |  |  | х | х |
| в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх). |  |  |  | х | х |  |  |  |  | х | х |  |  |  |  |
| 6. | ***Подача мяча: -*** верхняя прямая | х |  |  |  |  | х | х |  |  |  |  | х | х |  |  |
| 7. | ***Нападающие удары*** Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| 8. | ***Приём мяча:***а) снизу двумя руками; |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |
| б) нижняя передача на точность; | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  | х | х |  |  |
| в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2; |  |  |  | х | х |  |  |  |  | х | х |  |  |  |  |
| г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. | х |  |  |  |  | х | х |  |  |  |  | х | х |  |  |
| 9. | ***Блокирование.*** Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |
| **Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.** |
| 10. | ***Индивидуальные действия.***а) выбор места при приёме нижней и верхнейподач | х |  |  |  |  | х | х |  |  |  |  | х | х |  |  |
| ***б)*** определение времени для отталкивания при блокировании |  | х | х |  |  |  |  | х | х |  |  |  |  | х | х |
| в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением) |  | х | х |  |  |  |  | х | х |  |  |  |  | х | х |
| 11. | ***Групповые действие.*** Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12. | ***Командные действия.*** Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13. | ***Контрольные испытания*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14. | ***Подвижные, учебные и контрольные игры*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15. | ***Практика судейства*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Итого: количество часов*** | 172 | 174 | 176 | 178 | 180 | 182 | 184 | 186 | 188 | 190 | 192 | 194 | 196 | 198 | 200 |
|  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Содержание материала** | **Номер и дата занятия** |
| **101** | **102** | **103** | **104** | **105** | **106** | **107** | **108** |
| апрель | май |
| 30 | 3 | 5,7 | 10,12 | 14,17 | 19,21 | 24,26 | 28,31 |
| **Теория:** |
| 1. | Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Техника безопасности на занятиях секции волейбола | х |  |  |  |  |  |  |  |
| **Практика** |
| 3. | Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.** |
| 4. | ***Перемещения и стойки:*** сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | ***Передача мяча сверху двумя руками :***а) из глубины площадки для нападающего удара; | х | х |  |  |  |  |  |  |
| 6. | б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. | в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх). | х | х |  |  |  |  |  |  |
| 8. | ***Подача мяча: -*** верхняя прямая |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9. | ***Нападающие удары.*** Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. | х | х |  |  |  |  |  |  |
| 10. | ***Приём мяча:***а) снизу двумя руками; | х | х | х |  |  |  |  |  |
| б) нижняя передача на точность; | х | х | х | х |  |  |  |  |
| в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2; | х | х | х | х | х |  |  |  |
| г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. | х |  |  |  |  |  |  |  |
| 11. | ***Блокирование.*** Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. | х | х | х | х |  |  |  |  |
| **Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.** |
| 12. | ***Индивидуальные действия.***а) выбор места при приёме нижней и верхней подач | х |  | х |  |  |  |  |  |
| 13. | ***б)*** определение времени для отталкивания при блокировании |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14. | в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением) |  | х | х | х | х | х | х |  |
| 15. | ***Групповые действие.*** Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов. | х | х | х | х | х | х | х |  |
|  | ***Командные действия.*** Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий. | х | х | х | х | х | х | х |  |
|  | ***Контрольные испытания*** |  | х | х |  | х | х | х | х |
|  | ***Подвижные, учебные и контрольные игры*** |  | х |  | х | х |  |  |  |
|  | ***Практика судейства*** | х | х | х | х | х | х | х | х |
|  | ***Итого: количество часов*** | 202 | 204 | 206 | 208 | 210 | 212 | 216 | 216 |