**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БУДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №5 КЛУБ «ВИКТОРИЯ»**



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ - ВОЛЕЙБОЛ**

**Срок реализации 4 года**

**Возраст детей с 10-17 лет.**

**Педагог дополнительного образования**

**Вигандт В. К.**

**г. Боготол.**

**2024-2025 учебный год**

В волейбольном кружке могут заниматься дети в возрасте от 10 до 17 лет. Программа секции (кружка) предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на четыре года обучения.

В соответствии с годами обучения все занимающиеся в секции (круж­ке), в зависимости от возраста, делятся на четыре учебные груп­пы: группу начальной подготовки первого и второго года обучения (10— 14 лет и 15— 16 лет); учебно-тренировочную первого и второго года обучения (17— 18 лет и 19—20 лет);

Количество занимающихся не менее — 15 человек.

Учебные группы кружка мальчиков и девочек, юношей и де­вушек комплектуются совместно. Занятия в кружке первого и второго года обучения проводятся 2 раза в неделю по 1 ч., а третьего и четвёртого года обучения 3 раза в неделю по 2 ч.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу обучающимися контрольных нор­мативов, участие в соревнованиях.

Задачи секции (кружка) заключаются в содействии физическому раз­витию детей и подростков, воспитанию гармонично развитых личностей.

Непосредственными условиями выполнения этих задач явля­ется многолетняя, целенаправленная подготовка обучающихся: при­витие интереса к систематическим занятиям физической культу­рой и спортом, подготовка и выполнение нормативов ТММ, подготовка общественных физкультурных организаторов (инструкторов и судей) по волейболу для школьных коллективов физкультуры.

Основной принцип работы кружка по волейболу — выполнение программных требований по физической, технической, тактиче­ской теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях.

Основой подготовки занимающихся в кружке волейболом яв­ляется универсальность в овладении технико-тактическими прие­мами игры.

В связи с этим для групп начальной подготовки, первого и вто­рого годов обучения ставятся следующие задачи: укрепление здо­ровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию; укрепление опорно-двигательного аппарата; развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение основам техники переме­щений и стоек, подачи мяча, приема и передачи мяча, нападаю­щего удара; начальное обучение простейшим тактическим дейст­виям в нападении и защите; привитие интереса к соревнований подготовка к выполнению и сдаче нормативных требований по виду.

Для решения перечисленных задач важное, значение имеет распределение времени по видам подготовки для составления до­кументов планирования на год, месяц, неделю.

В группах начальной подготовки основное внимание уделяет­ся физической и технической подготовке. Причем на первом году обучения удельный вес отдельных видов подготовки изменяется: в начале года большее количество часов дается на физическую подготовку, примерно в объеме 6.0—70% всего времени, во вто­рой половине года рекомендуется увеличить количество часов на техническую подготовку. Следует заметить, что физическая подготовка осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях технической подготовки.

На втором году обучения групп начальной подготовки проис­ходит логическое продолжение изучения технического, тактиче­ского арсенала и физической подготовленности занимающихся.

По-прежнему основное внимание уделяется физической и тех­нической подготовке, но уменьшается количество часов на физи­ческую подготовку и увеличивается — на тактическую.

Основной задачей работы в учебно-тренировочных группах яв­ляется дальнейшая технико-тактическая подготовка юных волей­болистов, а также знакомство с игровой специализацией по функ­циям игроков.

В процессе занятий в этих группах решаются следующие за­дачи: укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся. Содействие правильному физическому развитию, повышение об­щей физической подготовленности, развитие специальных физи­ческих способностей, необходимых для совершенствования игро­вого навыка. Дальнейшее изучение и совершенствование основ техники и тактики игры; приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований; подготовка и выполнение нормативов по ви­дам деятельности.

В годичном цикле учебно-тренировочных занятий в учебно-тренировочных группах уменьшается объем общей физической подготовки и увеличивается объем тактической подготовки.

Для успешного овладения программным материалом необходи­мо сочетать занятия в секции (кружке) с самостоятельной работой, кото­рая предлагается учащимся в виде заданий, разработанных ру­ководителями секции (кружка) совместно с занимающимися.

В секцию (кружок) принимаются дети, допущенные врачом к занятиям физической культурой. В дальнейшем они проходят медицинский

контроль 2 раза в год. Два раза в год (сентябрь, май) в учебно-тренировочных груп­пах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

В группах начальной подготовки 1 года обучения, контрольные испытания про­водятся 1 раз, в конце учебного года.

Для проведения занятий в кружке волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. **Сетка волейбольная**
2. **Стойки волейбольные**
3. **Гимнастическая стенка**
4. **Гимнастические скамейки**
5. **Гимнастические маты**
6. **Скакалки**
7. Мячи набивные (масса 1 кг)
8. Резиновые амортизаторы
9. Гантели различной массы

10. Мячи волейбольные (для мини-волейбола)

11.Рулетка  
Занятия по волейболу должны носить учебно-тренировочную, методическую направленность. В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на ме­тодических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры и навыки инструктора-общественника.

С этой целью в учебно-тренировочных группах, на занятиях назначать помощников тренера и давать им задания по проведе­нию упражнений по общей физической подготовке, по обучению и совершенствованию техники и тактики игры.

Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подго­товке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей урока.

Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства.

Необходимо научить занимающихся организовывать соревно­вания в группе, дружине, пионерском лагере. Каждый член круж­ка должен уметь вести технический протокол игры, уметь по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учета результатов.

Руководитель кружка должен систематически следить за успе­ваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями, классными ру­ководителями. Он должен привить навыки к общественно полез­ному труду, сознательному отношению к занятиям. Воспитывать такие качества, как чувство товарищества, смелость, воля к по­беде.

Вся воспитательная работа в кружке волейбола осуществля­ется в соответствии с планом воспитательной работы.

Для более успешного решения задач необходимо иметь четкое планирование учебно-тренировочной работы, которое предусмат­ривает следующую документацию: годовой план, график прохож­дения учебного материала, поурочные планы на месяц, журнал учета учебной работы, посещаемости.

**Основные виды деятельности**

|  |  |
| --- | --- |
| Тематическое планирование | Характеристика видов деятельности учащихся |
| **Что надо знать** | |
| **Когда и как возникли физическая культура и спорт** | Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобыт­ные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют |
| **Современные Олимпийские игры**  Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (лет­них и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олим­пийские чемпионы по разным видам спорта | Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпий­ских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных рос­сийских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр |
| **Что такое физическая культура**  Физическая культура как систе­ма регулярных занятий физически­ми1 упражнениями, выполнение зака­ливающих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреп­лением здоровья (физического, соци­ального и психологического) и влия­ние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, со­циальное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и соци­ализации в обществе | Раскрывают понятие «физическая культура» и ана­лизируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укреп­ление здоровья и развитие человека.  Определяют признаки положительного влияния за­нятий физкультурой на успехи в учёбе |
| **Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние ор­ганы, скелет, мышцы, осанка)**  Строение тела, основные формы дви­жений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслаб­ление мышц при их выполнении.  Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спи­ны, для укрепления мышц стоп ног.  *Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни* | Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма.  Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосу­дистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Узнают свою характеристику с помощью теста «Про­верь себя» |
| **Сердце и кровеносные сосуды**  Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с по­мощью занятий физическими упраж­нениями | Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражне­ниями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, пла­вания, бега для укрепления сердца |
| **Органы чувств**  Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упраж­нения для органов зрения.  Орган осязания — кожа. Уход за кожей | Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении ос­новных движений.  Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников |
| **Личная гигиена**  Правила личной гигиены (соблюде­ние чистоты тела, волос, ногтей и по­лости рта, смена нательного белья)  *Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены* | Учатся правильному выполнению правил личной ги­гиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с по­мощью тестового задания «Проверь себя» |
| **Закаливание**  Укрепление здоровья средствами за­каливания. Правила проведения зака­ливающих процедур.  *Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания* | Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с по­мощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников |
| **Мозг и нервная система**  Местонахождение головного и спин­ного мозга в организме человека. Цен­тральная нервная система. Зависи­мость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Поло­жительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и централь­ной нервной системы в физкультур­ной и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему | Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему |
| **Органы дыхания**  Роль органов дыхания во время дви­жений и передвижений человека. Важ­ность занятий физическими упраж­нениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках | Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное) |
| **Органы пищеварения**  Работа органов пищеварения.  Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и рабо­ты кишечника | Получают представление о работе органов пищева­рения.  Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи |
| **Пища и питательные вещества**  Вещества, которые человек получа­ет вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для по­полнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвое­нию пищи.  *Игра «Проверь себя» на усвоение ре­комендаций правильного употребле­ния пищи* | Узнают, какие вещества, необходимые для роста ор­ганизма и для пополнения затраченной энергии, по­лучает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи. Дают оценку своим привычкам, связанным с при­ёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя» |
| **Вода и питьевой режим**  Питьевой режим при занятиях фи­зическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов | Усваивают азы питьевого режима во время трениров­ки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников |
| **Тренировка ума и характера**  Режим дня, его содержание и прави­ла планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работо­способность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утом­ления в условиях учебной и трудовой деятельности. Физические упражнения и подвиж­ные игры на удлинённых переме­нах, их значение для активного отды­ха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспо­собности, выработки привычки к сис­тематическим занятиям физическими упражнениями.  *Игра «Проверь себя» на усвоение ре­комендаций по соблюдению режима дня* | Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня.  Определяют назначение утренней зарядки, физкульт­минуток, их роль и значение в организации здоровье-сберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.  Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя» |
| **Спортивная одежда и обувь**  Требования к одежде и обуви для за­нятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных ус­ловиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.  *Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для за­нятий физическими упражнениями* | Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания «Проверь себя» оце­нивают собственное выполнение требований к одеж­де и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеж­дой и обувью |
| **Самоконтроль**  Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, фи­зической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение ро­ста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. При­ёмы измерения пульса (частоты сер­дечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тести­рование физических (двигательных)  способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, вынос­ливости' гибкости. Выполнение ос­новных движений с различной ско­ростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на огра­ниченной площади опоры и с ограни­ченной пространственной ориентаци­ей.  *Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля* | Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с фи­зическими нагрузками. Определяют основные показатели физического раз­вития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельно­сти и уровню физического состояния.  Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля.  Дают оценку своим навыкам самоконтроля с по­мощью тестового задания «Проверь себя» |
| **Первая помощь при травмах**  Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнения­ми (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение).  *Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры* | Руководствуются правилами профилактики травма­тизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травма­тизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя». Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни |
| **Что надо уметь** | |
| **Бег, ходьба, прыжки, метание**  **1—2 классы**  *Овладение знаниями.* Понятия: ко­роткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия мета­тельных снарядов, прыжкового ин­вентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту.  *Освоение навыков ходьбы и разви­тие координационных способностей.* Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положе­нием рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллектив­ным подсчётом, с высоким поднима­нием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам.  *Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных спо­собностей.* Обычный бег, с измене­нием направления движения по ука­занию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в че­редовании с ходьбой до 150 м, с пре­одолением препятствий (мячи, палки и т.п.). Обычный бег по размечен­ным участкам дорожки, челночный бег 3 × 5 м, 3 × 10м, эстафеты с бегом на скорость.  *Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.* Равномер­ный, медленный, до 3—4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.  *Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных спо­собностей.* Эстафеты «Смена сто­рон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15 м). Бег с ускорением от 10 до 15 м (в 1 классе), от 10 до 20м (во 2 классе). Соревнова­ния (до 60 м).  *Освоение навыков прыжков, разви­тие скоростно-силовых и коорди­национных способностей.* На одной и на двух ногах на месте, с пово­ротом на 90°; с продвижением впе­рёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбе­га (место отталкивания не обозна­чено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной но­гой через плоские препятствия; че­рез набивные мячи, верёвочку (высота 30—40см) с 3—4 шагов; через длин­ную неподвижную и качающуюся ска­калку; многоразовые (от 3 до 6 прыж­ков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с ме­ста, в длину с разбега, с зоны оттал­кивания 60—70 см, с высоты до 40 см, в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длин­ную вращающуюся и короткую ска­калку, многоразовые (до 8 прыжков).  *Закрепление навыков прыжков, раз­витие скоростно-силовых и коор­динационных способностей.* Игры с прыжками с использованием скакал­ки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препят­ствий.  *Овладение навыками метания, раз­витие скоростно-силовых и коорди­национных способностей.* Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в го­ризонтальную и вертикальную цель (2 × 2м) с расстояния 3—4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Метание малого мяча с места, из по­ложения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное рас­стояние; в горизонтальную и верти­кальную цель (2 × 2м) с расстояния 4—5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд-вверх из того же и. п. на дальность. *Самостоятельные занятия.* Равно­мерный бег (до 6 мин). Соревнова­ния на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные верти­кальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и ма­лых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой). | Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.  Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характер­ные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражне­ний в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контроли­руют его по частоте сердечных сокращений.  Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития коор­динационных, скоростных способностей.  Выбирают индивидуальный темп передвижения, кон­тролируют темп бега по частоте сердечных сокраще­ний.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе освое­ния беговых и прыжковых упражнений, при этом со­блюдают правила безопасности.  Включают прыжковые упражнения в различные фор­мы занятий по физической культуре.  Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способно­стей.  Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способно­сти.  Описывают технику выполнения метательных упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение метатель­ных упражнений.  Составляют комбинации из числа разученных упраж­нений и выполняют их. |

**Примерный тематический план занятий**

**групп начальной подготовки первого года обучения**

**(10—14 лет)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование темы | Количество часов | | |
| всего | теория | практика |
| 1 | Физическая культура и спорт в России. | 2 | 2 | - |
| 2 | Краткий очерк о развитии волейбола в России | 1 | 1 | - |
| 3 | Сведения о строении и функциях человека | 1 | 1 | - |
| 4 | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль | 2 | 2 | - |
| 5 | Правила игры в волейбол | 1 | 1 | - |
| 6 | Общая и специальная физическая подготовка | 63 | 1 | 62 |
| 7 | Изучение основ техники и тактики волейбола | 66 | 1 | 65 |
| 8 | Контрольные игры и соревнования | 10 | 1 | 9 |
| 9 | Контрольные испытания | 4 | - | 4 |
| 10 | Экскурсии, посещение соревнований | 6 | - | 6 |
| 11 | Итого: | 156 | 10 | 146 |

**ПРОГРАММА**

**Физическая культура и спорт в России.** Физическая культура одно из важных средств воспитания подрастающего поколения.

Задачи физического воспитания в России: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие людей.

**Краткие исторические сведения о возникновении игры.** Год рождения волейбола. Основатель игры в волейбол. Родина во­лейбола. Первые шаги волейбола у нас в стране. Развитие волей­бола среди школьников. Соревнования по волейболу среди школь­ников. Описание игры в мини-волейбол.

**Сведения о строении и функциях организма человека.** Крат­кие сведения о строении и функциях организма человека. Кост­ная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции.

**Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, самоконтроль.** Общий режим дня. Гигиена сна, питание. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спор­тивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Предупреждение травм при занятиях волейболом.

**Правила игры в мини-волейбол.** Правила игры в волейбол.

**Общая и специальная физическая подготовка.** Значение общей и специальной физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специаль­ных физических качеств — быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

Практические занятия. *Строевые упражнения.* Поня­тие о строе —- шеренга, колонна, фланг. Простейшие команды на месте и в движении.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами со скакалками, резиновыми мя­чами, набивными мячами (1—2 кг). Из различных исходных по­ложений. Чередование упражнений руками, ногами — различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа— поднимание ног с мячом.

Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимна­стической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы.

*Акробатические упражнения.* Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Соскоки в глубину со снарядов (высота снаряда — 50—60 см).

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

*Подвижные игры:* «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

*Ходьба на лыжах* без палок, лыжные прогулки, спуск с не­больших горок, ходьба на лыжах с ускорением до 50—60 м.

*Основы техники и тактики игры.* Техника — основа спортив­ного мастерства. Классификация техники, тактики. Целесообраз­ность применения отдельных технических приемов в конкретной игровой обстановке. Стойки игрока, перемещения.

Практические занятия. **Техника нападения. Действия без мяча.** *Перемещения и стойки:* стартовая стойка (исходные положения) —основная. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым бо­ком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов переме­щений.

**Действия с мячом.** *Передачи мяча:* сверху двумя руками; пе­редача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасы­вания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения. Передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; отбива­ние мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером — с места и после приземления.

*Подача мяча:* нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стен­ку, через сетку с расстояния 6—9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

*Нападающие удары.* Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

**Техника защиты. Действие без мяча.** *Перемещения и стойки:* стартовая стойка (исходное положение) — основная стойка. Ходь­ба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами лицом вперед, боком вперед. Остановка шагом.

**Действия с мячом.** *Прием мяча* сверху двумя руками: отско­чившего от стены, после броска в сторону, после броска через сетку; от нижней подачи; снизу двумя руками: отбивание мяча, подвешенного на шнуре, наброшенного партнером — на месте и после перемещений.

**Тактическая подготовка. Тактика нападения.** *Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

*Групповые действия.* Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3

(при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с иг­роком зоны 3.

*Командные действия.* Прием нижней подачи и первая переда­ча в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

*Тактика защиты.* Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую пере­дачу выполняет игрок зоны 3.

Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. «Веселые старты». Сда­ча норм комплекса БГТО. Соревнования по мини-волейболу.

Контрольные испытания. Проводятся по общей и специальной физической и технической подготовке.

В группе начальной подготовки контрольные испытания про­водятся 1 раз в конце учебного года и включают следующие нормативные требования:

Физическое развитие и физическая подготовленность

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  П/П | Виды испытаний | Девочки | Мальчики |
| 1 | Бег 30м. с высокого старта (с) | 6,3 | 6,1 |
| 2 | Бег 30м. (3р. х 10м) (с) | 12,8 | 12,3 |
| 3 | Бег с изменением направления (с) | 33,5 | 32,0 |
| 4 | Прыжок в длину с места | 125 | 135 |
| 5 | Прыжок вверх с места толчком  двух ног (см.) | 30 | 35 |
| 6 | Прыжок вверх с разбега  толчком двух ног (см.) | 35 | 40 |
| 7 | Метание набивного мяча (1кг.)  из-за головы двумя руками (м)   * Сидя * Стоя * В прыжке |  | |
| 3,5  5,0  5,5 | 4,0  7,0  6,0 |

**Техническая подготовленность**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Вид испытаний | Показатель |
| 1 | Вторая передача на точность  из зоны «3» в зону «4» | 3 |
| 2 | Подача нижняя прямая на точность | 3 |
| 3 | Первая передача на точность  из зоны «6» в зону «3» расстояние 6м. | 3 |

**Экскурсии, посещение соревнований.** Однодневные туристиче­ские походы. Экскурсии в музеи, к памятникам истории и куль­туры, на выставки. Посещение спортивных соревнований по во­лейболу и другим видам спорта.

**Примерный тематический план занятий**

**групп начальной подготовки второго года обучения**

**(15—17 лет)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование темы | Количество часов | | |
| всего | теория | практика |
| 1 | Физическая культура и спорт в России. | 1 | 1 | - |
| 2 | Влияние физических упражнений на организм занимающихся | 1 | 1 | - |
| 3 | Сведения о строении и функциях человека | 1 | 1 | - |
| 4 | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль | 2 | 2 | - |
| 5 | Правила игры в волейбол | 1 | 1 | - |
| 6 | Места занятий и инвентарь | 1 | 1 | - |
| 7 | Общая и специальная физическая подготовка | 46 | 1 | 45 |
| 8 | Основы техники и тактики волейбола | 89 | 1 | 89 |
| 9 | Контрольные игры и соревнования | 10 | 1 | 9 |
| 10 | Контрольные испытания | 4 | - | 4 |
| 11 | Экскурсии, посещение соревнований | 6 | - | 6 |
|  | Итого: | 160 | 10 | 150 |

**ПРОГРАММА**

**Физическая культура и спорт в России.** Коллектив физической культуры — основное звено физкультурного движения. Организа­ция, задачи, содержание работы коллективов физкультуры.

**Сведения о строении и функциях организма человека.** Основ­ные сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функ­циях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедея­тельности организма.

Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги.

*Акробатические упражнения.* Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Подготовительные уп­ражнения для моста у гимнастической стенки.

*Легкоатлетические упражнения. Бег:* бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки: через планку с поворотом на 90°С с прямого разбега. Прыжки в высоту способом «перекидным». Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги».

*Метание.* Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места.

*Спортивные игры.* Баскетбол — ловля, передачи и ведение мя­ча, броски мяча в корзину. Индивидуальные тактические дейст­вия. Простейшие групповые взаимодействия.

*Подвижные игры.* «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Не­вод». А так же «Метко — в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч — среднему», «Эстафета баскетболистов» и «Встречная эста­фета».

Специальная физическая подготовка. *Упражнения для приви­тия навыков быстроты ответных действий.* По сигналу (преиму­щественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положе­ний: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положени­ях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение при­ставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20—30 м). Челноч­ный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обрат­но— спиной. По принципу челночного бега передвижение при­ставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом — отягощением.

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

*Упражнения для развития прыгучести.* Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держать­ся на уровне лица — быстрое разгибание ноги.

Многократные броски набивного мяча (массой 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. (выполняются ритмично, без лишних до-скоков). То же, но без касания мячом стены.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота посте­пенно увеличивается), количество прыжков подряд также увели­чивается постепенно. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высо­та— 40—80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мя­чи и т. п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, оттал­киваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешен­ного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доста­ванием теннисных и 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 приемах и передачах мяча.* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев — на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгиба­ние в лучезапястных суставах. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками. Многократные передачи баскетболь­ного мяча. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами. Многократные броски волейбольного мяча в стену. *Упражнения для развития качеств, необходимых при выполне­нии подач мяча.* Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой. Упражнения с резиновыми амортизато­рами. Упражнения с набивными мячами, волейбольными мячами (совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах). Подачи с силой у тренировочной сетки (в сетку).

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполне­нии нападающих ударов.* Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз — стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимна­стический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке — в парах и 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—2м) или на полу (расстояние — от 5 до 10 м). Метание выполняется 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 на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары выпол­няются правой и левой рукой с максимальной силой.

П р а к т и ч е с к и е з а н я т и я.

**Техника нападения.** *Перемеще­ния и стойки.* Стартовая стойка (исходное положение): низкая. Скачок вперед. Сочетание стоек и перемещений.

*Действия с мячом. Передачи мяча:* верхняя передача в парах, тройках; передача в стену с изменением высоты передачи или расстояния до стены; передача мяча в стену в сочетании с пере­мещениями; передача на точность с собственного подбрасывания.

*Нападающие удары:* прямой нападающий удар сильнейшей рукой (броски теннисного мяча через сетку); удары по мячу в держателе и с собственного подбрасывания, с подбрасывания партнера.

**Техника защиты.** Действия без мяча: скачок вперед, останов­ка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками (отбива­ние мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу — с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4, 2, 3).

**Тактическая подготовка. Тактика нападения.** *Индивидуальные действия.* Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Че­редование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке полови­ны площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны (по зада­нию).

*Групповые действия:* взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче).

*Командные действия:* система игры со второй передачи игрока передней линии.

**Тактика защиты.** *Индивидуальные действия.* Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При бло­кировании (выход в зону удара). При страховке партнера, при­нимающего мяч с подачи, передачи. При действиях с мячом: вы­бор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху двумя руками или снизу).

*Групповые действия.* Взаимодействия игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6; игрока зоны 5 с игро­ком зоны 6; игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1. Игроков перед­ней линии: игроки зоны 3 с игроком зон 4 и 2. Игроков зон 5, I и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (при обманных действиях).

*Командные действия.* Расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом вперед».

Контрольные игры и соревнования. Правила соревнований. Положение о соревнованиях, Расписание игр. Оформление хода и результата соревнований.

Практические занятия. Сдача норм комплекса ТММ. Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола. Учебно-тренировочные игры, товарищеские встречи.

Контрольные испытания. Сдача нормативов по специальной подготовке в конце учебного года.

**Физическое развитие и физическая подготовленность**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  П/П | Виды испытаний | Девочки | Мальчики |
| 1 | Бег 30м. с высокого старта (с) | 5,9 | 5,7 |
| 2 | Бег 30м. (6х5) (с) | 12,5 | 12,0 |
| 3 | Бег 92м. с изменением направлен. (с) | 32,7 | 31,0 |
| 4 | Прыжок в длину с места | 140 | 160 |
| 5 | Прыжок вверх с разбега  толчком двух ног (см.) | 32 | 40 |
| 6 | Метание набивного мяча (1кг.)  из-за головы двумя руками (м)   * Сидя * В прыжке с места |  | |
| 4,0  6,0 | 5,0  8,0 |

**Техническая подготовленность**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Вид испытаний | Показатель |
| 1 | Вторая передача на точность из  Зоны «3», «2» в зону «4» | 4 |
| 2 | Передача мяча сверху двумя  Руками, стоя и сидя у стены | 4 |
| 3 | Подача мяча верхняя прямая в  пределы площадки | 3 |
| 4 | Приём мяча с подачи и первая  передача в зону «3» | 3 |
| 5 | Чередование способов приёма и  передачи мяча сверху, снизу | 6  (к-во серий) |
| 6 | Наподдающий удар по мячу на резиновых  амортизаторах | 3 |

**Экскурсии, посещение соревнований.** Экскурсии в музеи, на выставки. Туристические походы по родному краю с посещением памятников истории и культуры, музеев, заповедников. Посеще­ние спортивных соревнований по волейболу и другим видам спорта.

**Примерный тематический план занятий**

**учебно-тренировочной группы первого года обучения**

**(17—18 лет)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование темы | Количество часов | | |
| всего | теория | практика |
| 1 | Физическая культура и спорт в России. | 1 | 1 | - |
| 2 | Влияние физических упражнений на организм занимающихся | 1 | 1 | - |
| 3 | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль | 2 | 2 | - |
| 4 | Основы методики обучения в волейболе | 1 | 1 | - |
| 5 | Правила соревнований, их организация и проведение | 1 | 1 | - |
| 6 | Общая и специальная физическая подготовка | 35 | 1 | 34 |
| 7 | Основы техники и тактики волейбола | 152 | 1 | 151 |
| 8 | Контрольные игры и соревнования | 24 | 1 | 13 |
| 9 | Контрольные испытания | 6 | - | 6 |
| 10 | Экскурсии, посещение соревнований | 10 | - | 10 |
| 11 | Итого: | 234 | 10 | 224 |

ПРОГРАММА

***Физическая культура и спорт в России*.** Общественно-полити­ческое и государственное значение физической культуры и спор­та в России. Массовый народный характер спорта в стране. Зада­чи развития массовой физической культуры.

***Сведения о строении и функциях организма человека*.** Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

**Влияние физических упражнений на организм занимающихся.** Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систе­му и обмен веществ. **Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.** Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и сани­тарно-гигиенической профилактики. Общие санитарно-гигиениче­ские требования к занятиям волейболом.

**Основы методики обучения волейболу.** Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, приме­няемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

**Правила соревнований, их организация и проведение.** Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Ви­ды соревнований. Понятие о методике судейства.

**Общая и специальная физическая подготовка.** Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специаль­ная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

**Основы техники и тактики игры.** Понятие о технике. Анализ технических приемов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

**Контрольные игры и соревнования.** Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведенных игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

Практические занятия. **Общая физическая подготов­ка.** Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений.

*Строевые упражнения.* Команды для управления группой. По­нятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, по­вороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестрое­ние шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Пе­реход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движе­ния. Остановка во время движения шагом и бегом.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами — поднимание, опу­скание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч — упражнения в сопро­тивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке массо­вого типа.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с на­бивными мячами — лежа на спине и лицом вниз, сгибание и под­нимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, накло­ны, упражнения в парах. Упражнения с гимнастическими палка­ми, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стен­ки и т. д.).

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями — бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком. Прыжки с трампли­на (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотами. Опорные прыжки.

*Акробатические упражнения.* Группировки в приседе, сидя, ле­жа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения, сидя, из упора присев и из основной стой­ки. Перекаты в сторону из положения, лежа и упора, стоя на ко­ленях. Перекаты вперед и назад, прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекат, в стороны согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения, стоя на коленях перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке, и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.

Кувырок вперед из упора присев из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед (мальчики). Кувырок назад из упора присев и из основ­ной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад.

Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. Мост с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места (с 14 лет). Соеди­нение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

Упражнения на батуте.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3x20 м, 3X30 м. Бег 60 м с низкого старта (100 м). Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег 100 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Бег или кросс (до 3000 м).

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча с места в стену или щит на даль­ность отскока и на дальность. Метание гранаты с места и с разбега.

*Спортивные игры.* Баскетбол и ручной мяч 7:7. Ловля, пере­дача, ведение мяча, основные способы бросков в корзинку и по воротам. Индивидуальные тактические действия в защите и на-

падении 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 каната», «Ка­тающаяся мишень».

Специальная физическая подготовка. *Упражнения для приви­тия навыков быстроты ответных действий.* По сигналу (преиму­щественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положе­ний: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) — сидя, лежа на спине и на животе в различных положе­ниях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20—30 м). Челноч­ный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обрат­но — спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 1 до 2 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом.

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 занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подается 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 «Салки». Спе­циальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

*Упражнения для развития прыгучести.* Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться

на уровне лица — быстрое разгибание ноги (от стенки не откло­няться). То же, с отягощением (пояс массой до 6 кг).

Упражнения с отягощением (мешок с песком массой до 4 кг для девушек и до 8 кг для юношей), штанга —вес штанги уста­навливается в процентном отношении от массы тела занимаю­щегося в зависимости от характера упражнения: приседание — до 80%, выпрыгивание —20—40%, выпрыгивание из приседа — 20—30%, пояс, манжеты на запястья, у голеностопных суставов.

Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах.

Многократные броски набивного мяла (массой 1—2 кг) над собой и прыжки 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. (выполняются ритмично, без лишних доскоков).

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота посте­пенно увеличивается), количество прыжков подряд также увели­чивается постепенно. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высо­та — 40—80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.) Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкива­ясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставани­ем теннисных и 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 и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгиба­ние в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расстав­лены, расстояние от стены постепенно увеличивается). 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. Из упора присев, разгибаясь перейти в упор лежа (при касании руками пола, руки согнуть). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица. Движение напоминает за­ключительную фазу при верхней передаче мяча в волейболе.

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 (фут­больного) мяча в стену и ловля его после отскока. Поочередная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскет­больного мяча ударом о площадку. Упражнения для кистей рук с гантелями. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание тен­нисного (резинового) мяча. Многократные «волейбольные» пере­дачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мя­чей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние от нее. Многократные переда­чи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или прибора для метания мяча).

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

Нападающий бросает мяч над собой у сетки в определен­ный момент, или через сетку двумя руками из-за головы в опор­ном положении на заднюю линию, или в прыжке одной — на пе­реднюю линию.

Защитник наблюдает, или ловит мяч на задней линии от броска из-за головы, или идет на страховку и ловит мяч в зоне нападения. Двое нападающих на передней линии бросают мяч друг другу, и в определенный момент кто-то из них бросает мяч через сетку. Защитник должен выбрать место и поймать мяч.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выпол­нении подач мяча.* Круговые движения рук 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 вниз-вперед; то же, но движение выполняется только правой ру­кой с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой по­даче).

Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение рук из-за головы вверх и вперед. То же, одной рукой (правой и левой).

То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу — поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но кру­ги руками, стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч) — движение правой руки, 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 массой 1 кг «крюком» через сетку. Упражнения с парт­нером.

С набивным мячом в руках у стены (1—2 м) в ответ на сиг­нал бросок снизу, сверху, «крюком». То же, но бросок гандболь­ного мяча через сетку из-за лицевой линии. Броски набивного, гандбольного мяча через сетку определенным способом на точ­ность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократ­но подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мя­чу на резиновых амортизаторах. 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 на месте в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнасти­ческий мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке — в парах и через сетку. Имитация пря­мого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (пра­вой или левой рукой) в цель на стене (высота — 1,5—2м) или на полу (расстояние от 5 до 10м). Метание выполняется 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 на резино­вых амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары вы­полняются правой и левой рукой с максимальной силой. Удары по мячу на амортизаторах с отягощением 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 набра­сыванием партнера или прибора для метания мяча. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу на амор­тизаторах; то же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания). Упражнения в парах. С набивным мячом в руках (1кг) пры­жок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ набросок с сильным заключительным движением кистей вниз, вперед или вверх-вперед плавно. То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал «бросок» набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

*Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.* Прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же, с касанием волейбольного мяча на резиновых амор­тизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, под­бросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями); отбить мяч в стену; приземлившись, поймать мяч и т. д.

Мяч надо отбивать в высшей точке взлета. Учащийся распо­лагается спиной к стене. Бросить мяч вверх-назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить мяч в стену. Те же предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом мо­жет менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и об­манные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживается в руках и тут же подбрасывается и т. д. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера. Вна­чале мяч подбрасывается после поворота, затем во время пово­рота и, наконец, до поворота. Выполнение перечисленных упраж­нений, но после перемещения и остановки. Многократные прыж­ки с доставанием ладонями подвешенного набивного мяча или волейбольного на амортизаторах.

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упраж­нения, но на расстоянии 1 м от сетки, исходное положение принимается после одного шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановка и прыжок по сигналу. Перемеще­ния у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться под­вешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Двое занимающихся стоят у сетки, лицом к ней, на противопо­ложных сторонах площадки. Один двигается приставным, шага­ми с остановками и изменением направления. Другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сет­кой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, вы­полняет остановки и в прыжке бросает мяч над собой, блокирую­щий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего.

Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в

рамках групповых тактических действий в нападении, блокирую­щий выбирает место и блокирует (заключительная фаза в пре­дыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блоки­рующих у сетки — трое, блокируют двое.

На данном году обучения происходит совершенствование ма­териала, изученного в группах начальной подготовки, и обучение новому материалу, который приводится ниже.

Практические занятия. **Техника нападения. Действия без мяча.** *Перемещения и стойки:* стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба скрестным ша­гом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед; двойной шаг назад, вправо, влево, оста­новка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений.

**Действия с мячом.** *Передача мяча* сверху двумя руками; пе­редача на точность, с перемещением в парах; встречная переда­ча, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости от нее.

*Подача мяча:* нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

*Нападающие удары:* по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах; установ­ленному в держателе; через сетку по мячу, наброшенному парт­нером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зо­ны 3.

**Техника защиты. Действия без мяча.** *Перемещения и стойки:* стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с переме­щениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной впе­ред. Скачок назад, вправо, влево. **Действия с мячом.** *Прием мяча:* сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зо­ны 3, 2. *Блокирование:* одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2, стоя на подставке.

**Тактика нападения.** Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2). При действиях с мячом. Чередование способов подач: на точ­ность, в ближнюю или дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, ку­лаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении ли­цом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча. *Групповые действия.* Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в ус­ловиях чередования подач в зоны).

*Командные действия.* Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вто­рая передача в зону 3.

**Тактика защиты.** *Индивидуальные действия.* Выбор места: при приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи.

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, послан­ного через сетку противником (сверху, снизу).

*Групповые действия.* Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зо­ны 6 с игроками зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4.

*Командные действия.* Прием подач. Расположение игро­ков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

*Система игры.* Расположение игроков при приеме мяча от про­тивника «углом вперед» с применением групповых действий.

**Контрольные игры и соревнования.** Соревнования по волей­болу. Сдача норм комплекса ТММ.

**Контрольные испытания.** Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

**Физическое развитие и физическая подготовленность**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № П/П | Виды испытаний | Девочки | Мальчики |
| 1 | Бег 30м. с высок старта (с) | 5,0 | 4,9 |
| 2 | Бег 30м. (6х5) (с) | 11,9 | 11,2 |
| 3 | Бег 92м. с изменен. направл. (с) | 30,0 | 28,0 |
| 4 | Прыжок в длину с места | 150 | 170 |
| 5 | Прыжок в верх с разбега  толчком двух ног (см.) | 35 | 45 |
| 6 | Метание набивного мяча (1кг.)  из-за головы двумя руками (м)   * Сидя * В прыжке с места |  | |
| 5,0  7,5 | 6,0  9,5 |
| 7 | Становая сила,(кг.) | 60 | 80 |

Техническая подготовленность

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Вид испытаний | Показатель |
| 1 | Вторая передача на точность из  Зоны «3», «2» в зону «4» | 4 |
| 3 | Подача мяча верхняя прямая в  пределы площадки | 3 |
| 4 | Приём мяча с подачи и первая  передача в зону «3» | 3 |
| 5 | Чередование способов приёма и  передачи мяча сверху, снизу | 8  (к-во серий) |
| 6 | Наподдающий удар по мячу на резиновых  амортизаторах | 3 |

**Экскурсии, походы, посещение соревнований.** Экскурсии в му­зеи, на выставки. Многодневные туристические походы. Посеще­ние соревнований по волейболу и другим видам спорта.

**Литература**

«Волейбол», Под ред. А. Г. Айриянца, г.Москва 2013г.

Фи­зическая культура в школе, 2014, № 3, с. 53. Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов.

Железняк Ю. Д. «Тактическая подготовка волейболистов», г.Смоленск 2013г. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу, г.Смоленск 1998г.

Железняк Ю. Д. «К мастерству от мини-волейбола, к волейболу», г.Смоленск 2012г.

«Медицинский справочник тренера», г.Москва 2013г.

Фурманов А. Г. г.Москва 2014г. «Волейбол на лужайке, в парке, на траве».

Железняк Ю. Д. «Волейбол», Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШа, специализированных ДЮСШ ОР, Москва, 2014

Календарно-тематическое планирование

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел** | **Тема занятий** |  | **кол - во часов** | **Дата** | |
| **План** | **Факт** |
| **1** | ***Обучение технике подачи мяча (48 ч)*** | Т.Б на занятиях по волейболу. Подводящие упражнения для нижней прямой подачи. |  | 2 | 02.09.1502.09.15 |  |
| **2** | Нижняя боковая подача .Учебная игра. |  | 2  2  2 | 07.09.1509.09.1511.09.15 |  |
| **3** | Верхняя прямая подача. Подводящие упражнения. |  | 2  2  2 | 14.09.15  16.09.1518.09.15 |  |
| **4** | Подача с вращением мяча. |  | . 2  2  2 | 21.09.15  23.09.15  25.09.15 |  |
| **5** | Подача с вращением мяча .Учебная игра. |  | 2  2  2 | 28.09.15  30.09.15  02.10.15 |  |
| **6** | Подача в прыжке. |  | 2  2  2 | 05.1015  07.10.15  09.10.15 |  |
| **7** | Подача в прыжке. Учебная игра. |  | . 2  2  2 | 12.10.1514.10.15  16.10.15 |  |
| **8** | Верхняя передача  мяча. |  | 2  2  2 | 19.10.15  21.10.15  23.10.15 |  |
| **9** | ***Техника нападения***  ***(18 ч)*** | Передача в прыжке. Учебная игра.. |  | 2  2  2 | 04.11.15  06.11.15  09.11.15 |  |
| **10** | Нападающий удар. | 2  2  2  2  2 | Упражнения для напрыгивания. Специальные упражнения у стены в опорном положении. Специальные упражнения на подкидном мостике. | 11.11.15  13.11.1516.11.15 |  |
| **11** |
| Нападающий удар. Учебная игра. | 2  2  2 | Специальные упр. в парах через сетку. Упр. для развития прыгучести, точности удара. Учебная игра. | 18.11.1520.11.15  23.11.15 |  |
| **12** | ***Техника защиты (30 ч)*** | Приемы мяча. Учебная игра. | 2  2  2 | Упр. для перемещения игроков. Имитационные упражнения с баскетбольным мячом по технике приема мяча (на месте, после перемещений). Специальные упражнения в парах, тройках без сетки. Специальные упражнения в парах через сетку. Учебная игра. | 25.11.15  27.11.15  30.11.15 |  |
| **13** | Прием мяча с падением. | 2  2  2 | Падение на спину, бедро – спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь. | 02.12.15  04.12.15  07.12.15 |  |
| **14** | Прием мяча с падением. | 2  2  2 | Учебная игра. Акробатические упражнения. | 09.12.15  11.12.15  14.12.15 |  |
| **15** | Блокирование одиночное. | 2  2  2 | Упр. для перемещения блокирующих игроков. Имитационные упр. по технике блокирования (на месте, после перемещения). | 16.12.15  18.12.15  21.12.15 |  |
| **16** | Блокирование групповое. | 2  2  2 | Имитационные упражнения с баскетбольными мячами (в паре). Специальные упр. через сетку (в паре). Упр. по технике группового блока. Учебная игра. | 23.12.15  25.12.15  28.12.15 |  |
| **17** | ***Тактика защит ы (24 ч)*** | Групповые действия в защите внутри линии и между линиями. | 2  2  2 | Упражнения на развитие прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра. | 11.01.16  13.01.16  15.01.16 |  |
| **18** | Элементы гимнастики и акробатики в занятиях волейболиста. | 2  2  2 | Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны. Упражнения для развития быстроты перемещения. Учебная игра. | 18.01.16  20.01.16  22.01.16 |  |
| **19** | Элементы баскетбола в занятиях волейболистов. | 2  2  2 | Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра | 25.01.16  27.01.16  29.01.16 |  |
| **20** | Индивидуальные тактические действия при приеме подач. | 2  2  2 | Прием мяча от сетки. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающего удара. Развитие координации. Учебная игра. | 01.02.16  03.02.16  05.02.16 |  |
| **21** | ***Тактика нападения***  ***(66 ч)*** | Индивидуальные и групповые действия нападения. | 2  2  2 | Групповые взаимодействия. Командные действия в нападении. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. | 08.02.16  10.02.16  12.02.16 |  |
| **22** | Индивидуальная тактика подач. | 2  2  2 | Выполнение вторых передач. Подбор упражнений для развития быстроты перемещений. Учебная игра. | 15.02.16  17.02.16  19.02.16 |  |
| **23** | Индивидуальная тактика передач мяча. | 2  2  2 | Взаимодействие игроков. Игра в защите игроков и команды в целом. | 22.02.16  24.02.16  26.02.16 |  |
| **24** | Индивидуальная тактика приёма мяча. | 2  2  2 | Групповые взаимодействия. Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра. | 29.02.16  02.03.16  04.03.16 |  |
| **25** | Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар. | 2  2  2 | Передача в прыжке-откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. | 07.03.16  09.03.16  11.03.16 |  |
| **26** |  | Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар. | 2  2  2 | Упражнения для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабление. Боковой нападающий удар, подача в прыжке. СФП. Упражнения для совершенствования ориентировки игрока. Учебная игра. | 14.03.16  16.03.16  18.03.16 |  |
| **27** | Тактика нападающего удара. Учебная игра. | 2  2  2 | Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упр. для развития специальной силы. | 23.03.1625.03.16  01.04.16 |  |
| **28** | Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока. | 2  2  2 | Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра. | 04.04.1606.04.16  08.04.16 |  |
| **29** | Отвлекающие действия при нападающем ударе. | 2  2  2 | Упр. для развития гибкости. Технико-тактические действия нападающего игрока (блок – аут). Упр. для развития силы | 11.04.1613.04.16  15.04.16 |  |
| **30** | Переход от действий защиты к действиям в атаке .Учебная игра. | 2  2  2 | Переход от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). | 18.04.16  20.04.16  22.04.16 |  |
| **31** | Взаимодействия нападающего и пасующего. | 2  2  2 | Передача мяча одной рукой в прыжке. Учебная игра. | 25.04.16  27.04.16  29.04.16 |  |
| **32** | ***Игра по правилам с заданием***  ***(18 ч)*** | Групповые действия в нападении через игрока передней линии. | 2  2  2 | Обманные нападающие удары. Групповые действия в нападении через игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра. | 02.05.16  04.05.16  06.05.16 |  |
| **33** | Командные действия в защите | 2  2  2 | Учебная игра с заданием. | 11.05.16  13.05.16  16.05.16 |  |
| **34** | Командные действия в защите | 2  2  2 | Учебная игра с заданием. | 18.05.16  20.05.16  23.05.16 |  |
|  | ***Итого:*** | | ***124*** |  |  |  |