Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Называевская средняя общеобразовательная школа№1» Омской области

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  На заседании МО  Протокол №8  От 29.08.2024г. |  | УТВЕРЖДЕНО  Директор МБОУ  «Называевская СОШ№1»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Шепелева Т.В.  Приказ №139 от "29" 08 2024 г. |

**Рабочая программа дополнительного образования**  
по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению

«ВОЛЕЙБОЛ»

Рабочая программа составлена на основе авторской программы «Внеурочная деятельность. Волейбол» Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов, издательство Москва, Просвещение, 2012 год.

Срок реализации: 1 год обучения

Возрастной диапазон освоения программы: 13-16 лет

Составитель: Колышкин С.Г.Учитель физической культуры

Называевск 2024 г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

1.Титульный лист.

|  |  |
| --- | --- |
|  | 2.Пояснительная записка…………… |
|  | 3.Учебный план …………………… |
|  | 4.Методическая часть программы……………  5.План воспитательной работы ……….  6.Система контроля……… |
|  | 7.Перечень информационного обеспечения……. |

**2.Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе авторской программы «Внеурочная деятельность. Волейбол» Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов, издательство Москва, Просвещение, 2012 год. Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

**Цели программы** - выявление и отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и развития, воспитание активной жизненной позиции, нравственных и волевых качеств, получение ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта (в том числе в волейболе) . Для достижения поставленных целей необходимо решение поставленных. **Задач:** - формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании; - формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся; - формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации; - создание в процессе обучения атмосферы доброжелательности, сотрудничества, включение в активную деятельность, создание комфортной обстановки, ситуации успеха; - содействие всестороннему физическому развитию организма ребенка, устойчивости против неблагоприятных условий природы, укреплению здоровья, воспитанию навыков и привычек соблюдения правил личной гигиены; - обучение навыкам игры в волейбол на уровне компетентности; - расширение знаний в области волейбола и спорта в целом; - формирование интереса, потребности к систематическим занятиям волейболом; - достижение возможного уровня развития физических и игровых качеств; - выявление перспективных детей и подготовка их к освоению этапов спортивной подготовки по волейболу. Особенностями преподавания волейбола на данном этапе являются: соблюдение принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической, интегральной, морально-волевой и теоретической. Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, включения в учебно-тренировочный процесс игровых форм работы и соревнований, теоретических и практических занятий, эстафет с элементами волейбола. Все это является единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и спортивных результатов обучающимися.

**Принцип набора детей и формирования группы**. В группу принимались дети не младше 11 лет, по заявлению и с согласия их родителей или лиц их заменяющих, имеющие письменное разрешение врача педиатра. Набранная группа сдает приёмные нормативы, определяющие уровень физической и технической подготовки по волейболу, в соответствии с которым выбирается ступень подготовки.

**Режим занятий**

Учебный год в группу начинается с 1 сентября. Учебно - тренировочные занятия в ГНП проводятся по программе, рассчитанной на 37 недель, непосредственно в условиях спортивной школы. Занятия проводятся в групповой форме, продолжительностью не более 2-х академических часов. Продолжительность академического часа – 45 минут. Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа. Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. В начале учебного года обучающиеся сдают приёмные нормативы, определяющие уровень физической подготовки. Перевод каждого воспитанника в группу следующего года обучения осуществляется решением педагогического совета по результатам контрольных нормативов, принятых в конце учебного года. В случае несоответствия показателей, обучающийся будет повторно заниматься в группе этого же года обучения или переводятся в спортивно - оздоровительную группу. Обучение проводится в форме учебно-тренировочных занятий, теоретических занятий, медико-восстановительных мероприятий, тестирования развития общефизической и специальной подготовки занимающихся, медицинского контроля, участий в соревнованиях. Занятия проходят в спортивном зале, в свободное время от занятий в общеобразовательной школе. Количество занимающихся 15 человек.

Волейбол - один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включен в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

**Актуальность** и педагогическая целесообразность программы обеспечивает строгую последовательность и направленность всего процесса подготовки юных волейболистов, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничность развития юных спортсменов, воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении техническими приемами в волейболе, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

**Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол»;**

личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного курса внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол»;

в соответствии с требованиями ФГОС и авторской программой разработанной на основе пособия для учителей и методистов «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. -2-е изд.-М: Просвещение, 2012. (Работаем по новым стандартам)»

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

* личностные результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
* метапредметные результаты – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
* предметные результаты – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

*Личностными результатами* программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

* определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
* в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

*Метапредметными результатами* программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

*Регулятивные УУД:*

* *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
* *проговаривать* последовательность действий;
* уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
* средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
* учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

*Познавательные УУД:*

* добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
* перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

*Коммуникативные УУД:*

* умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других;
* совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
* учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

*Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:*

* осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
* социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол»;

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» учащиеся *должны знать:*

* особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
* основы рационального питания;
* правила оказания первой помощи;
* способы сохранения и укрепление здоровья;
* основы развития познавательной сферы;
* свои права и права других людей;
* влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
* значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

*и должны уметь:*

* составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
* выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
* заботиться о своём здоровье;
* применять коммуникативные и презентационные навыки;
* оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
* находить выход из стрессовых ситуаций;
* принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
* адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
* отвечать за свои поступки;
* отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» учащиеся *смогут узнать:*

* значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
* правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
* названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
* наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
* упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
* контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
* основное содержание правил соревнований по волейболу;
* жесты волейбольного судьи;
* игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

*и смогут научиться:*

* соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
* выполнять технические приёмы и тактические действия;
* контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
* играть в волейбол с соблюдением основных правил;
* демонстрировать жесты волейбольного судьи;
* проводить судейство по волейболу.

**3.Учебный план образовательной программы освоения курса внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № **п\п** | **Наименование разделов, тем** | Количество часов | | **Всего**  **часов** | **Формы аттестации/контроля** |
| теория | практика |  |  |
| 1 | Вводное занятие. Введение в программу. Вводный инструктаж по охране труда: правила ПБ, ПДД, антитеррористической безопасности, электробезопасности. | 1 | 1 | 2 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях (опрос, тестирование). |
| 2 | Правила игры. Игровое поле. | 1 | 1 | 2 | наблюдение |
| 3 | Техническая подготовка | 16 | 76 | 93 | зачёт |
| 4 | Тактические действия | 10 | 18 | 28 | зачёт |
| 5 | Специальная физическая подготовка | 5 | 30 | 35 | зачёт |
| 6 | Общая физическая подготовка | 6 | 46 | 52 | зачёт |
| 7 | Контрольные игры и испытания | 0 | 6 | 6 | зачёт |
|  | всего | 38 | 178 | 216 |  |

**2.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № **п\п** | **Наименование разделов, тем** | **Всего часов** | **Из них** | |
| теория | практика |
|  | **Введение** |  |  |  |
| **1.**  1. 1.  1. 2.  1. 3. | **Общефизическая подготовка**  Общеразвивающие упражнения  Упражнения на снарядах и тренажёрах  Спортивные и подвижные игры | **52**  28  8  16 | **6**  2  2  2 | **46**  26  6  14 |
| **2.**  2. 1.  2. 2.  2. 3  2. 4.  2. 5. | **Специальная физическая подготовка**  Упражнения направленные на развитие силы  Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц  Упражнения направленные на развитие прыгучести  Упражнения направленные на развитие специальной ловкости  Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой) | **35**  7  7  7  7  7 | **5**  1  1  1  1  1 | **30**  6  6  6  6  6 |
| **3.**  3. 1.  3. 2.  3. 3.  3. 4.  3. 5. | **Техническая подготовка**  Приёмы и передачи мяча  Подачи мяча  Стойки  Нападающие удары  Блоки | **93**  35  25  12  10  10 | **17**  4  3  3  3  3 | **76**  39  28  15  13  13 |
| **4.**  4. 1.  4. 2. | **Тактическая подготовка**  Тактика подач  Тактика приёмов и передач | **28**  13  15 | **10**  4  6 | **18**  9  9 |
| **5.**  **6.** | **Правила игры,**  **Контрольные игры и испытания** | **8** | **2** | **6** |
|  | **Итого:** | **216** | **38** | **178** |

**Расписание занятий**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| понедельник | среда | пятница |
| 18-00—19-30 | 18-00-19-30 | 18-00-19-30 |

**4.Методическая часть программы** **освоения курса внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол».**

**Содержание программы 1 года обучения**

***Теоретические сведения*** – 38 часов

- Общие основы волейбола*;*

- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Правила разминки;

- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом;

- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;

- Сведения о строении и функциях организма человека;

- Влияние физических упражнений на организм занимающихся;

- Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом;

- Правила игры в волейбол;

- Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.

(смотри приложение № 1)

***Общефизическая подготовка***– 52 часов

- Подвижные игры

- ОРУ

- Бег

- Прыжки

- Метания

- Акробатические упражнения

- Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения;

(смотри приложение № 2)

***Специальная физическая подготовка*** – 35часов

- упражнения для развития прыгучести;

- координации движений;

- специальной выносливости;

- упражнения силовой подготовки;

- подбор упражнений для развития специальной силы;

- упражнения для развития гибкости.

(смотри приложение № 3)

***Техническая подготовка.*  *93*** часов

- Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.

- Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.

- Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.

- Определения и исправления ошибок.

- Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость)

- Основы совершенствования технической подготовки.

- Методы и средства технической подготовки.

- Техника выполнения нижнего приема

- Обучение передвижению  в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу.

- Обучение  технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

- Техника выполнения верхнего приема:

1.Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема.

2.Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема.

3. Правила безопасного выполнения приема.

- Техника выполнения нижней прямой подачи:

1.Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи.

2. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи.

3. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

- Техника выполнения верхней прямой подачи

1.Выполнение набрасывание мяча на удар.

2.Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи.

3.Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи.

4..Правила безопасного выполнения упражнения.

- Техника выполнения нижней боковой подачи

1.Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи.

2.Правила безопасного выполнения упражнения.

3.Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.

-Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару

1. Понятие выход на прием мяча.

2. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. 3.Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи.

4.Правила безопасного выполнения упражнения.

***Тактическая подготовка* 28**

Обучение  индивидуальных действий:

-  Обучения тактике нападающих ударов;

-  Нападающий удар задней линии;

-  Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).

- Нападающий удар толчком одной ноги;

-  При выполнении вторых передач;

Обучение групповым взаимодействиям:

- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;

- Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).

- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.

- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

Обучение  индивидуальным действиям

Обучение технике передаче в прыжке:

- откидке, отвлекающие действия при вторых передачах.

-Упражнения на расслабления и растяжения.

-Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.

-Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.

-Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.

- Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока;

-  Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар.

(смотри приложение № 4)

***Игровая подготовка (соревновательная деятельность)–***

1.Основы взаимодействия игроков во время игры.

2.Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры.

3.Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол.

4.Техника игры в нападении.

5.Техника игры в защите.

(смотри приложение № 5)

***Контрольные мероприятия ( нормативы)*** -

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола.

- Товарищеские игры с командами соседних школ.

- Итоговые контрольные игры.

(смотри приложение № 6)

**Приложение №1**

**ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

*1. Физическая культура и спорт в России.* Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола.

2.*Сведения о строении и функциях организма человека.* Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.

3. *Влияние физических упражнений на организм человека.* Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

*4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

*5. Правила игры в волейбол.* Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

*6. Места занятий и инвентарь.* Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

**Приложение №2**

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)**

Общая физическая подготовка

Направлена на воспитание разносторонних физических способностей, необходимых для гармоничного развития занимающихся, повышения работоспособности организма, создания прочной базы для плодотворной трудовой деятельности и достижения высокого спортивного мастерства.

Большое значение имеет подбор физических упражнений для занимающихся той или иной спортивной игрой. Не все средства общей физической подготовки благоприятно сказываются на развитии специальных качеств.

Различают три типа физических упражнений: содействующие друг другу, нейтральные и противоположные, дающие отрицательный результат.

Исходя из этого, в занятия по спортивным играм включаются элементарные гимнастические общеразвивающие упражнения

без снарядов, на снарядах (гимнастической скамейке, канате, коне) и с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, гантелями, скакалками). Из легкой атлетики используются кроссы, бег на короткие дистанции, метание гранаты, толкание ядра, прыжки в высоту и в длину, из тяжелой атлетики – различные подготовительные упражнения со штангой, из акробатики – стойки, кувырки, сальто и пр.

Общеразвивающие упражнения подбираются так, чтобы обеспечивать разностороннюю работу мышечных групп с одновременным общим воздействием на организм занимающихся. Недостаточно подобрать определенные средства общей физической подготовки, необходимо установить их обьем и правильно распределить в годичном цикле тренировки

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) и 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 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); метания 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», «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.

**Приложение №3**

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)**

Это процесс, направленный на воспитание физических качеств, специфических для данного вида спортивной игры.

Каждая спортивная игра имеет свои особенности, и в то же время характер действий играющих в той или иной игре имеет много общего: ацикличность. Разнообразность, переменность интенсивности нагрузки.

Продолжительная деятельность в таких условиях требует развития **с**пециальной выносливости, быстроты, силы, ловкости, гибкости и прыгучести. С этой целью используются специальные подготовительные упражнения, сходные по своей структуре с основными игровыми действиями, а также упражнения в технике и тактике изучаемого вида игры.

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 (приставными шагами) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360 градусов, 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 на 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 на 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. (выполнять ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет – прыжки на 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 на 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 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 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 на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стенку 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, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (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 костей (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 перед собой) и ловля (особой 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 стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или посылаемого мячеметом).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросков 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 на 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 стенке. 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 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 стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на 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 на 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 (посылаемого мячеметом) у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленного на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы руки 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, 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 вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т. д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается лицом к стене – бросить мяч вверх назад, повернуться на 180 градусов и в прыжке отбить его в стену. То же, что 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 задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т. п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера – вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного 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 градусов. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещение 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 занимающийся двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнение вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

**Приложение №4**

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Техническая подготовка складывается из овладения техникой выполнения отдельных приемов изучаемой игры. Чем выше техническая подготовка игрока, тем больше у него возможностей для успешной творческой игры.

Приступая к обучению технике отдельных приемов, необходимо назвать изучаемый прием, показать его выполнение, раскрыв исходное положение, направление усилий, амплитуду движений в основной фазе и заключительном усилии. Обучение начинается, наиболее часто применяемых приемов в игре.

Изучение и совершенствование техники проводят в процессе выполнения специальных упражнений в отдельных приемах игры и упражнений, построенных на основе определенных тактических действий. Условия выполнения изучаемых приемов нужно постоянно менять, чтобы выработать подвижные навыки в ударах, бросках, передачах, ведении мяча и т.д. Закрепление изучаемых приемов осуществляется в учебных играх и соревнованиях.

**Техника нападения**

1. Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной вперед); двойной шаг назад, скачок назад, вправо, влево, остановка прыжком; сочетание перемещений и технических приемов.

2**.** Передача мяча: передача в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях; встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку; передача из глубины площадки для нападающего удара; передача, стоя спиной по направлению, стоя на месте в тройке на одной линии, в зонах 4-3-2, 2-3-4; 6-3-2, 6-3-4; передача в прыжке (вперед вверх), встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3.

3. Отбивание кулаком у сетки в прыжке «на сторону соперника».

4. Подачи: нижняя прямая подача подряд 15-20 попыток; в левую и правую половину площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину; соревнование на большое количество подач без промаха, на точность из числа заданных; верхняя прямая подача: по мячу в держателе, с подбрасывания – на расстоянии6-9 м в стену, через сетку; в пределы площадки из-за лицевой линии.

5. Нападающие удары: удар прямой по ходу по мячу на амортизаторах; в держателе через сетку; по мячу, подброшенному партнером (метательным устройством); удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.

**Техника защиты**

1. Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями; перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в нападении и защите.

2. Прием мяча сверху двумя руками: наброшенного партнером через сетку; в парах направленного ударом (расстояние 3-6 м; прием подачи нижней прямой).

3. Прием снизу двумя руками: наброшенного партнером (в парах и через сетку с подставки); во встречных колоннах; в стену и над собой поочередно и многократно; прием подачи нижней, прямой, верхней прямой.

4. Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и перекатом на бедро и спину: с набрасывания партнера в парах; от нижней прямой подачи.

5. Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу в зонах 2,3,4 – удар из зоны 4 по мячу в держателе, блокирующий на подставке, то же, блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), то же удар с передачи.

**ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Тактическая подготовка предусматривает освоение индивидуальных, групповых и командных действий. Под индивидуальными действиями понимается целесообразное применение технических приемов в процессе игры. Играющих надо научить правильно, передвигаться и выбирать место с учетом складывающейся в игре обстановки, определять наиболее целесообразный способ действий. Для этого каждый игрок должен знать, в каких случаях и как применять различные удары, передачи, броски, ведение, финты и т.п.

Индивидуальная тактическая подготовка является продолжением технической подготовки.

Для обучения индивидуальным тактическим действиям используют упражнения в бросках, ударах, ведении, финтах с обыгрыванием противника. Совершенствуются эти действия в более сложных упражнениях и двухсторонних играх.

**Тактика нападения**

*1. Индивидуальные действия:* выбор места для второй передачи, подачи верхней прямой, нападающего удара; чередование верхней и нижней подач; выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи.

*2. Групповые действия:* взаимодействие при первой передаче игроков зон 3,4 и 2; при второй передаче игроков зон 3,4,2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6,5,1 и 3,4,2 при приеме подачи.

*3. Командные действия:* система игры со второй передачи игроков передней линии – прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2 (чередование), стоя лицом и спиной по направлению передачи; прием подачи в зону 2, вторая передача в зону 3.

**Тактика защиты**

*1. Индивидуальные действия:* выбор места при приеме нижней и верхней подачи; определение места и времени для прыжка при блокировании; своевременность выноса рук над сеткой; при страховку партнера, принимающего мяч от верхней подачи; от обманной передачи; выбор способа приема мяча от подачи (сверху от нижней, снизу от верхней); выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).

*2. Групповые действия:* взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара, в доигровке.

*3. Командные действия:* расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3; игрок зоны 2; игрок зоны 4, перемещающийся в зону 3; система игры в защите углом вперед с применением групповых действий для данного года обучения.

**Групповые действия**

Осуществляются в форме разнообразных тактических комбинаций. Под тактической комбинацией понимается взаимодействие двух и более игроков, направленное на решение частных тактических задач игры. Групповые действия могут быть как в нападение, так и защите. Они усложняются количеством участвующих игроков и различными по сложности действиями (встречными и скрестными перемещением, постановкой заслонов, переключением и т.д.).

Обучение групповым действиям начинается с изучения взаимодействия двух игроков, передвигающихся параллельно и навстречу друг другу. Затем изучается взаимодействие трех и более игроков и подключаются защитники, действия которые сначала определяются тренером. Совершенствование изученных групповых действий осуществляется в игровых упражнениях 2х2,3х3, 4х4 и т.д., учебных играх и соревнованиях.

Командные действия. Под тактикой командной игры понимаются выбор способов и организация ведения спортивной борьбы в нападении и защите с конкретными противниками для достижения победы. Успех реализации тактических действий зависит от творчества и инициативы игроков. Схематизм и шаблон часто приводят к поражению.

При обучении командным действиям, после того как будут освоены необходимые индивидуальные и групповые действия, используются двусторонние игры по упрощенным правилам. На первом этапе важно научить играющих находиться на определенных местах и действовать в ограниченной площади. Постепенно условия их действий усложняются и доводятся до двусторонней игры без ограничений.

**Приложение №5**

**Восстановительные средства и мероприятия**

**1 .**Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии и циклах подготовки.

2.Упражнения на растяжение и расслабление мышц.

3.Комплексное восстановление упражнений – ходьба, дыхание.

4.Упражнения ОФП восстановительной направленности.

5. Отдых.

**ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.

2. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.

3. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.

4. Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях.

5. Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку», 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.

Методическая последовательность при обучении игре в волейбол будет выглядеть следующим образом:

1. Перемещение по площадке.
2. Верхняя передача.
3. Прием снизу.
4. Нападающий удар, подача.
5. Блокирование.
6. Разновидность нападающего удара.
7. Специальные элементы и обманные действия.
8. Тактика.

Каждая из этих групп состоит из отдельных элементов технических приемов, для удобства рассмотрения они объединены в подгруппы. Данная методическая последовательность обучения не является незыблемым правилом, а только помогает на определенном этапе развития игры спланировать процесс обучения. При планировании учебной работы нужно учитывать игровой материал, условия, при которых будет проходить обучение, и, главное, всегда должна быть ясна задача обучения. Каждый инструктор и тренер должен начинать занятие с новичками со знакомства с основными элементами технических приемов групп, приведенных выше. Например, сначала надо разобрать нижнюю подачу, несмотря на то, что она относится к четвертой группе, нежели верхнюю передачу в прыжке, хотя она относится ко второй группе. Однако, это элемент более позднего периода обучения, очень сложный, а для новичка необходимо сначала освоить правильную подачу.

При правильной постановке обучения, начинающего ознакамливают, прежде всего, с тем, какую ему надо принять стойку и как передвигаться для того, чтобы хорошо отбить мяч. В начале хорошо познакомить новичка с мячом только в подкидывании и ловле мяча. Если бросок выполняется правильно (с вытягиванием обеих рук) и мяч при этом брошен дугой таким образом, что сразу же его можно поймать (верхнее касание двумя руками), то новичок научится предугадывать путь полета мяча и сможет перемещаться в нужном направлении. Это является основой для исходной стойки «выйти под мяч», которая при неправильном руководстве долго осваивается новичками и считается недостигаемым искусством. Далее игрок сокращает время, когда он держит мяч в руках за счет того, что мяч при ловле уже не притягивается к груди, а остается вначале перед лицом, а затем над головой. После этих упражнений мяч уже не ловится, а сразу отбивается.

Далее изучается передача с большей целенаправленностью. Для этого игрок производит одну верхнюю передачу над собой, а затем вторую - уже на определенное место площадки. Затем то же, но через сетку в различные места площадки.

Как только игроки ознакомятся с верхней передачей и в процессе обучения приобретут правильные навыки движения, надо закрепить элемент, используя различные видоизменения и комбинации, постепенно усложняя их.

Повторение лучше проводить в виде увлекательных и разнообразных упражнений, но при этом следить за правильной техникой выполнения элементов, так как могут быть усвоены неправильные навыки.

   При формировании навыка различают ряд относительно выраженных стадий, которым соответствуют определенные этапы педагогического процесса - обучения техническим приемам и тактическим действиям:

1. образование первоначального умения (этап овладения основой техники изучаемого приема);
2. уточнение системы движений (этап детализации овладения техникой приема);
3. упрочнение и совершенствование навыка (этап совершенствования технического мастерства).

На первой стадии становления навыка педагог должен максимально облегчить занимающемуся овладение основой технического приема, создать ему такие условия, чтобы уже при первых попытках выполнить прием ощущения спортсмена были бы идентичны ощущениям во время правильного выполнения. Надо исключить возможность появления ошибок, оградить учащихся от влияния «сбивающих факторов», всякого рода помех и так далее. Первостепенное значение в этом случае имеют подводящие упражнения.

На второй стадии при образовании динамического стереотипа необходимо стремиться к сформированию гибкого навыка, прочного в своей основе, но пластичного во внешнем своем проявлении. Достигается это за счет усложнения самого технического приема и особенно условий, в которых он выполняется. Система усложнения условий способствует воспитанию тактических умений, связанных с применением технического приема в игре.

На третьей стадии акцент делается на тактику. Технический прием должен применяться на надежной основе, позволяющей сосредоточить внимание на анализе игровой ситуации, выборе более разумного ответного действия и своевременном и результативном его применении. Автоматизация позволяет сосредоточиться на эффективности применения технического приема в игре и ее высшей форме проявления - соревнованиях.

В методике обучения волейболистов выделяют следующие этапы:

1. Ознакомление с разучиваемым приемом.
2. Разучивание приема в упрощенных условиях.
3. Разучивание приема в усложненных условиях.
4. Закрепление приема в игре

Методику обучения волейболу рассмотрим на примере обучения одного из волейбольных приемов (верхняя передача двумя руками).  Широкое внедрение в практику волейбола приема мяча снизу способствовало тому, что передача сверху мячей, летящих с большой скоростью (после подач и нападающих ударов) в настоящее время фактически не применяется. В этой связи и техника передачи мяча сверху претерпела некоторые изменения, основным из которых является повышение места (точки) соприкосновения рук с мячом - вверху над лицом.

Это обеспечивает более высокую точность и стабильность передач мяча. Этим изменением и обусловлена методика выполнения специальных упражнений.

Общеразвивающие  упражнения

1. Сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх.
2. Сжимание теннисного (резинового) мяча.
3. Стоя у стены одновременное и попеременное отталкивание ладонями и пальцами рук.
4. В упоре лежа сгибание и выпрямление рук.
5. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте.
6. В парах сгибание и выпрямление рук с сопротивлением партнера.
7. Передвижение на руках, ноги удерживает партнер за голеностопные суставы.
8. Ведение баскетбольного мяча, броски баскетбольного (футбольного) мяча в стену двумя руками от груди, попеременно левой, правой.
9. Упор лежа. Одновременное отталкивание руками и ногами вверх. То же, но с хлопком в ладони.
10. Броски набивного мяча из различных исходных положений: от груди, из-за головы, снизу - сбоку, за голову.
11. Броски набивного мяча в зонах 6 - 3 - 4 (2) с последующей сменой мест против часовой стрелки.

По мере развития силы рук упражнения 4, 5, 7 выполняются в упоре лежа на пальцах.

Подготовительные упражнения

**1.**    Толчки набивного мяча вперед-вверх из исходного положения вверху над лицом.

Толчок выполняется последовательным разгибанием ног и рук. Упражнение может выполняться как индивидуально (в стену), так и с партнером. Первоначально расстояние до стены 1 м, до партнера - 2 м. При ловле мяча руки напряжены и не опускаются ниже уровня головы. Скорость полета мяча погашается в основном за счет сгибания ног в коленях и упругого взаимодействия кистей рук.

1. То же, но с изменением расстояния, траектории и направления. Задача партнера заключается в том, чтобы своевременно переместиться к мячу и поймать его вверху над лицом.
2. То же, но в ответ на зрительные сигналы партнера. Например, левая рука в сторону - толчок влево, правая рука в сторону - толчок вправо; рука вверх - толчок по высокой траектории; отсутствие сигнала - толчок над собой и так далее.
3. В тройках. Средний выполняет толчок за голову.
4. Толчки двумя руками набивного мяча вперед-вверх в прыжке.
5. Передачи набивного мяча на расстояние 20-30 см. Упражнение выполняется индивидуально над собой или в стену. Умение выполнять передачу набивного мяча является показателем достаточного уровня развития специальных физических качеств кистей и пальцев рук.
6. Передачи баскетбольного (футбольного) мяча на расстояние 1 м.

Подводящие упражнения

1. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после передвижения. Упражнение начинается с основной стойки, Внимание акцентируется на следующих основных моментах техники: мяч приближается - выпрямиться и поднять руки вверх; погасить скорость полета мяча - незначительно согнуть руки в локтях и ноги в коленях; передать мяч - потянуться вперед-вверх, выпрямляя ноги и руки; принять исходное положение (стойку волейболиста).
2. Обучение расположению кистей и пальцев рук, на мяче. Мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные - под углом друг к другу, а все остальные обхватывают мяч сбоку-снизу. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом. Упражнение повторяется 3-4 раза.
3. Передачи мяча вперед-вверх, подвешенного на шнуре. Внимание уделяется согласованию движений ног, туловища и рук.
4. Передачи мяча вперед-вверх после собственного набрасывания. Партнер ловит мяч вверху над лицом и после подброса над собой на расстояние 1 м выполняет передачу. В этом упражнении важно добиваться плавности движений рук до полного их выпрямления.
5. То же, но мяч набрасывает партнер. Вначале броски выполняются точно по определенной траектории, затем траектория и направление незначительно изменяются. Данное упражнение имеет решающее значение в усвоении техники передачи. Поэтому необходимо добиться правильного соблюдения ее основных моментов: своевременного передвижения к мячу с касанием его вверху над лицом; синхронного и плавного выпрямления ног, туловища и рук.
6. Передача мяча в стену. Использование этого весьма эффективного упражнения возможно только в том случае, если учащиеся усвоили в целом технику передачи. Это объясняется значительным усложнением условной передачи - сокращением пространственно-временных параметров полета мяча. Поначалу не следует использовать мишени на стене.  Стремление к точности на данном этапе отрицательно скажется на технике передачи, Если занимающемуся не удается серийное выполнение передач, необходимо упростить условия - выполнять передачи после бросков и отскока мяча от стены. Расстояние до стены 2м, высота передач - 2,5-3 м. К передачам мяча в стену (в мишень на стене) следует периодически возвращаться как к эффективному средству совершенствования техники и меткости передач.

Упражнения по технике

 При выполнении соревновательных упражнений необходимо строго придерживаться принципа последовательности от простого к сложному: на месте, после передвижения, в структуре игровых взаимодействий, в игре.

1. В парах. Передачи между партнерами на расстоянии 3 м по средней траектории. Основные требования по технике выполнения остаются те же, что и в подводящем упражнении 5.
2. Передачи над собой - передачи партнеру. Высота передач над собой 1-1,5 м.
3. Передачи через сетку. Расстояние между партнерами 2-3 м.
4. Передачи с изменениями расстояния, траектории и направления.
5. Передачи между встречными колоннами. Расстояние между направляющими в колоннах 2- 3 м. После передачи занимающийся становится в конец своей колонны.
6. То же, но после передачи занимающийся переходит во встречную колонну.
7. «Точно водящему». Учащиеся стоят по кругу, в середине которого 1-3^ водящих. Перемещаясь приставными шагами, необходимо остановиться и точно передать (возвратить передачей) мяч водящему.
8. Передачи в сочетании с умением вести наблюдение: передача над собой в движении, ориентируясь по линиям площадки; передача партнеру, меняющему место расположения; передача в ответ на действия партнера: на присед - передача над собой, на движение правой руки в сторону - передача вправо, поднимание руки вверх - передача по высокой траектории и так далее.
9. Передачи назад за голову. Учащиеся располагаются в тройках на одной линии на расстоянии 2-3 м. Крайний передает мяч среднему, который, в свою очередь, передает его за голову, после чего поворачивается лицом для получения мяча и снова передает его крайнему за голову. По сигналу тренера средние меняются.
10. Передачи назад за голову в парах. После передачи над собой на высоту 1-1,5 м учащийся поворачивается на 180° и выполняет передачу, стоя спиной к партнеру.
11. «Мяч в воздухе». Занимающиеся в двух колоннах по 4-5 человек (команда) располагаются по обе стороны сетки на расстоянии 2 м, Передача выполняется через сетку стоящему впереди колонны. После передачи игрок становится в конец своей колонны. Побеждает команда, допустившая меньше падений мяча.
12. Передачи с использованием переносных колец, которые крепятся на верхнем краю сетки; есть те, которые подвешиваются на специальном держателе.
13. Передачи в прыжке. Расстояние между обучающимися 3 м. То же, но через сетку.
14. Передачи в тройках. Учащиеся располагаются по направлению передач в игре: 6-3 - 4 (2) - зоны. То же, но в колоннах по 3-4 человека. Вначале, после выполнения передач, учащиеся переходят в конец своих колонн, а затем в противоположную. То же, но занимающиеся зоны 3 располагаются боком к игроку зоны 6.
15. Передача в колоннах через сетку. Направляющие колонн стоят на трехметровых линиях; после передачи учащиеся становятся в конец своей колонны. По мере усвоения упражнения передачи через сетку можно выполнять в прыжке (из одной колонны, затем из обеих).

Соревнование в передачах (подготовительная игра в волейбол), Две команды занимающихся располагаются по зонам площадок, как при игре в волейбол. Мяч вводится в игру передачей игрока зоны 6 одной из команд и разыгрывается на три касания. Команда, выигравшая право на передачу, меняется зонами площадки, хороший эффект данное упражнение оказывает при наличии нескольких уменьшенных площадок с составом команд 4x4. Близкие к сетке мячи можно передавать через сетку в прыжке или отбивать кулаком.

**Спортивный отбор для выявления одаренных детей в волейболе.**

     Волейбол пользуется большой популярностью у детей и взрослых. Однако интерес к волейболу будет прочнее и глубже при условии соответствия индивидуальных особенностей специфике той или иной игры. В этом случае личные достижения в овладении навыками игры будут более успешными.

     Выбор для каждого человека вида спорта, в наибольшей мере соответствующего индивидуальным особенностям, составляет основу спортивной ориентации. Волейбол рекомендуется тем лицам, индивидуальные особенности которых наилучшим образом отвечают требованиям специфики волейбола.

     Спортивная ориентация, прежде всего, связана с задачами массовых форм физкультурно-спортивной работы с различными слоями населения. Хорошо поставленная работа по спортивной ориентации в отношении волейбола также способствует более эффективной работе по спортивному отбору.

     Спортивный отбор в волейболе представляет собой комплекс мероприятий по выявлению спортсменов, обладающих высоким уровнем способностей к игровой соревновательной деятельности и свойствами организма, обеспечивающими успешное овладение навыками игры, высокую степень конкурентоспособности и надёжную эффективность соревновательной деятельности, выполнение всех требований многолетней подготовки. Качественно видоизменяясь, отбор, как таковой, органически входит в систему многолетней подготовки волейболистов, от её начального этапа и на всём протяжении, включая команды высших разрядов. Таким образом, спортивная ориентация и отбор играют большую роль на всех уровнях системы подготовки волейболистов: массовые формы занятий, подготовка спортивных резервов, спорт высших достижений. Спортивная ориентация характерна для массовых форм занятий, спортивный отбор – для подготовки спортивных резервов и команд высших разрядов.   С учётом целевых установок системы многолетней подготовки волейболистов в отборе можно выделить такие ступени: первая – начальная отбор для выявления способностей к волейболу в целом (обобщённо); вторая – определение перспективности и дифференциация (отбор) спортсменов по игровым функциям; третья – отбор в команду высших разрядов; четвёртая – отбор в сборные команды разного уровня и для участия в соревнованиях. Одним из важнейших условий успешного функционирования системы подготовки волейболистов является наличие таких форм организации работы с волейболистами различного возраста и спортивного мастерства, которые давали бы возможность в полной мере решать всё многообразие задач. Это спортивные секции в общеобразовательной школе, в средних и высших учебных заведениях, детско-юношеские спортивные школы комплексные и специализированные, училища олимпийского резерва, команды высших разрядов, сборные команды, различные учебно-тренировочные сборы и пр.

     Все формы должны быть обеспечены кадрами и материально-финансовыми вливаниями. Важное значение в подготовке имеет управление подготовкой на всех уровнях многолетнего периода, прежде всего по линии федераций волейбола, государственных комитетов по физической культуре, спорту и туризму, участие административных органов различного уровня.  Существенное значение для достижения целей системы подготовки волейболистов имеют материально-техническая оснащённость и финансовое обеспечение. Здесь выделяют спортивные сооружения: для проведения соревнований, для проведения тренировочной работы; экипировку спортсменов: для участия в соревнованиях, для тренировочных занятий; финансирование.

     Цель подготовки спортивных резервов состоит в том, чтобы юные волейболисты по уровню физической, технико-тактической, интегральной, психологической, теоретической подготовленности отвечали требованиям на уровне команд высших разрядов и обладали потенциальными возможностями для достижения в перспективе целей системы подготовки волейболистов высших разрядов.

     Цель массовых форм занятий волейболом – максимально содействовать решению задач физического воспитания, вовлекать в занятия физической культурой и спортом широкие слой населения нашей страны, воспитывать привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями и способствовать внедрению здорового образа жизни.

 На начальном этапе подготовки юных волейболистов при выявлении одарённых детей необходимо учитывать следующие характеристики: тактическую подготовленность: объём (состав) тактических действий – индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите; качество освоения; применяемость в игре; результативность тактических действий в игре; техническую подготовленность: объём (состав) приёмов игры; качество освоения; применимость в игре; эффективность технических приёмов в игре; физическую подготовленность: уровень развития физических способностей, имеющих преимущественное значение для овладения навыкам игры в волейбол и эффективности игровой, соревновательной деятельности волейболистов; морально-волевую подготовленность: свойства личности, мотивация занятий волейболом, типологические особенности нервной системы, психомоторные качества; теоретическую (интеллектуальную) подготовленность: уровень специальных знаний (влияние занятий волейболом на организм человека, знания в области построения тренировки, самоконтроля т. д.) интегральную подготовленность: объём (состав) технико-тактических действий, применяемых в игре (игровой тренировке); эффективность технико-тактических действий в игре (игровой тренировке); морфологические признаки: длину тела, рук и ног, стопы, кисти, массу тела, состав тела; функциональные возможности: состояние центральной нервной системы, зрительного и двигательного анализатора, нервно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем; возрастной градации волейболистов: возраст на отдельных этапах систем многолетней подготовки, возраст определения игровой функции, возраст для начала специализированных занятий волейболом.

**Инструкция по охране труда при проведении занятий по волейболу**

1. Общие требования охраны труда.

1.1. К занятиям по волейболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по волейболу возможно воздействие на обучающихся опасных факторов:

- игра отличается высокой динамикой, скоростно-силовой работой переменной мощности;

- причинами травм могут стать главным образом падения, прыжки и блокировки мяча, плохо подготовленная площадка;

- наиболее типичные травмы – растяжения сумочно-связочного аппарата, ушибы тела и пальцев рук; реже – переломы, вывихи плечевого сустава и пальцев рук.

- следствием плохой разминки могут стать растяжения и разрывы мышц голени, ахиллова сухожилия, связок голеностопного сустава, повреждения коленного сустава.

1.4 Занятия по волейболу должны проводиться на сухих спортивных площадках и в залах стандартных размеров, отвечающих требованиям правил игры.

1.5.Все занимающиеся должны быть в спортивной форме. При температуре ниже +10 занятия проводятся в спортивных костюмах.

1.6.При проведении занятий по волейболу должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.7.Руководитель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.8.О каждом несчастном случае с обучающимися руководитель занятий обязан немедленно сообщать администрации лицея, оказать первую помощь пострадавшему.

1.9.В процессе занятий руководитель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.10.Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с

**Инструкция по охране труда при проведении занятий по волейболу**

правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования охраны труда перед началом занятий.

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проверить надежность установки и крепления волейбольных стоек, сетки.

2.3. Проверить состояние площадки или пола спортзала. Площадка должна быть сухой. Пол должен быть чисто вымытым и сухим. Запрещается проводить занятия на полу, натертом мастикой.

2.4. При обучении занимающихся нападающему удару необходимо провести специальную разминку.

2.5. Перед отработкой защитных действий необходимо обучить занимающихся технике всех способов падения и приземления.

2.6. Перед изучением техники приема и передачи мяча, нападающего удара и блока необходимо проделать несколько разминающих упражнений, обратив особое внимание на мускулатуру пальцев (подготовить конечности к выполнению упражнений).

2.7. Перед игрой обязательна хорошая разминка для всех групп мышц и суставов.

2.8. Провести инструктаж учащихся по технике безопасности, правилам

игры.

3. Требования охраны труда во время занятий.

3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) руководителя занятий.

3.2. Строго выполнять правила проведения игры в волейбол.

3.3. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий.

**Инструкция по охране труда при проведении занятий по волейболу**

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях.

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации лицея. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации лицея, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации лицея и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Требования охраны труда по окончании занятий.

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.

5.2. Тщательно проветрить спортивный зал.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

**1.5.План воспитательной работы, образовательной программы освоения курса внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол»**

Цель: 1. Подготовка воспитанника, как субъекта учебной, профессиональной, социальной и личной жизнедеятельности; воспитание гуманной, творческой, культурной, саморазвивающейся личности, способной к самореализации имеющегося творческого потенциала.

2. Формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством накопления суммы знаний, умений и навыков, формирования набора качеств, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования.

Задачи: 1. Социально-педагогическая адаптация и защита детей, формирование позитивного отношения между людьми, уважение прав другого человека.

2. Развитие интересов и способностей личности, формирование и развитие личностных качеств, необходимых для активной жизнедеятельности.

З. Целенаправленный поиск условий для максимального проявления потенциальных возможностей личности, формирования привычки к систематическому труду и состязательности, увеличение степени самостоятельности детей и самоконтроля.

4. Формирование знаний, умений, навыков по обеспечению здорового образа жизни, устойчивого негативного отношения антисоциальным тенденциям в молодежной среде.

5. Выявление уровня воспитанности личности занимающихся.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Разделы плана | Содержание работы | Сроки выполнения | Ответственные |
| Трудовое воспитание обучающихся | 1. Помощь в оформлении наглядной агитации (буклеты, листовки), стендов по ПДД, ДДТТ для воспитанников и родителей (законных представителей). 2. Оказание помощи в проведении спортивно-массовых мероприятий.  3.Уборка спортивного инвентаря и оборудования.  4. Проведение инструктажей по технике безопасности. Проведение инструктажа по профилактике травматизма во время учебно-тренировочных занятий, соревнований и спортивно-массовых мероприятий, профилактике предупреждения ДДТТ, пожарной безопасности. | В течение учебного года | Колыышкин С.Г. |
| Нравственное воспитание | 1. Принятие участия во встречах с сотрудниками ГОВД, и др.  2. Проведение бесед с воспитанниками о развитии спорта в России. 3. Виды спорта, культивируемые в Называевском районе. 4. Проведение торжественных спортивно-массовых мероприятий посвященных празднованию памятных дат России. 5. Проведение бесед по пропаганде здорового образа жизни. 6. Проведение мероприятия в рамках празднования «Дня защиты детей». | В течение учебного года | Колыышкин С.Г. |
| Безопасная жизнедеятель-  ность | 1. Беседа с детьми «Правила поведения в спортивном и тренажерном залах, на улице, в общественных местах, дороге, улице. 2. Проведение беседы по профилактике безопасности жизнедеятельности несовершеннолетних. | Ежеквартально, систематически, перед каждым уходом домой с учебно-тренировочных занятий | Колыышкин С.Г. |
| Работа с воспитанниками | Участие в школьных и районных соревнованиях.  Проведение турниров по волейболу среди воспитанников секции на приз «Деда мороза», «День Защитника Отечества» «День Победы». | В течение учебного года. По положению | Колыышкин С.Г. |
| Работа с учащимися «группы риска» | 1. Составление списка неблагополучных семей и детей «группы риска». 2. Проведение бесед о здоровом образе жизни, о вреде курения, наркомании, употреблении энергетических напитков, табакокурении. 3. Привлечение детей группы «риска» к занятиям спортом. | В течение учебного года | Колыышкин С.Г. |
| Работа с родителями | 1. Индивидуальные беседы с родителями: «Профилактика и предотвращение детского дорожно-транспортного травматизма»; «Взаимодействие семьи и школы по вопросам профилактики правонарушений и безнадзорности». «Совместная работа тренера и родителей в развитии спортивных навыков детей. «Гражданско-патриотическое воспитание – детей и подростков». Участие родителей в проведении соревнований. | В течение учебного года | Колыышкин С.Г. |

**1.6. Система контроля образовательной программы освоения курса внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол».**

**Контрольно-переводные нормативы**

**по общей и специальной физической подготовке**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание требований | Возраст (лет) юноши | | | | | | | | | |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 1 | Бег челночный 5 по 6 м (с) | 10,9 | 10,7 | 10,1 | 10,1 | 10,0 | 9,9 | 9,8 | 9,7 | 9,6 | 9,5 |
| 2 | Прыжок в длину с места (см) | 120 | 130 | 140 | 150 | 170 | 190 | 200 | 210 | 220 | 230 |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 15 | 18 | 20 | 20 | 25 | 29 | 32 | 34 | 38 | 40 |
| 4 | Поднимание туловища из положения лежа на спине | 19 | 20 | 23 | 25 | 27 | 29 | 30 | 32 | 34 | 35 |
| 5 | Верхняя передача мяча у стенки | 4 | 6 | 10 | 12 | 14 | 17 | 20 | 24 | 28 | 32 |
| 6 | Прием мяча снизу двумя руками. | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 9 | 9 |
| 7 | Верхняя прямая подача | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 9 | 9 |
| 8 | Бег 30м с высокого старта (сек) | 5,5 | 5,4 | 5,3 | 5,2 | 5,1 | 5,0 | 4,9 | 4,8 | 4,7 | 4,6 |
| №  п/п | Содержание требований | Возраст (лет) девушки | | | | | | | | | |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 1 | Бег челночный 5 по 6 м (с) | 11,9 | 11,7 | 11,1 | 11,1 | 11,0 | 10,9 | 10,8 | 10,7 | 10,6 | 10,5 |
| 2 | Прыжок в длину с места (см) | 100 | 110 | 120 | 130 | 140 | 150 | 160 | 170 | 180 | 195 |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 15 | 18 | 20 | 20 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 |
| 4 | Поднимание туловища из положения лежа на спине | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 5 | Верхняя передача мяча у стенки | 3 | 5 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 |
| 6 | Прием мяча снизу двумя руками. | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 |
| 7 | Верхняя прямая подача | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 8 | Бег 30м с высокого старта (сек) | 6,3 | 6,2 | 6,1 | 6,0 | 5,9 | 5,8 | 5,7 | 5,6 | 5,5 | 5,4 |

**Содержание и методика проведения контрольных испытаний**

Челночный бег 5х6. Выполняется с высокого старта. На расстоянии 6м стоят стойки, испытуемый добегает до стойки, касается пола рукой, после чего начинает бег в обратную сторону. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии финиша.

Бег 30м. Выполняется с высокого старта. Замеряется время преодоления дистанции до пересечения финишной линии.

Прыжок в длину с места. Исходное положение: стать носками ног к стартовой линии, приготовится к прыжку. Выполняется двумя ногами с махом рук. Длина прыжка с 3-х попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего к стартовой линии касания пола ногами испытуемого. Засчитывается лучший результат из 3-х попыток.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Исходной положение: упор лежа, голова – туловище – ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии голова – туловище – ноги. Одна попытка.

Поднимание туловища из положения лежа на спине. Исходное положение: руки за головой, пальцы рук – в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей одной попытке за 30 сек.

Верхняя передача мяча у стенки: Выполняется на расстоянии 2-3м от стены. При выполнении должна сохраняться техника выполнения, руки над головой образуют воронку, локти впереди, ноги согнуты, разгибание происходит во время выполнения передачи. На выполнение дается три попытки.

Прием мяча снизу двумя руками: Выполняется с подачи с противоположной стороны сетки, мяч необходимо довести в зону номер три. Выполняется 10 подач в площадку.

Верхняя прямая подача: С 9 до 12 лет выполняется подача с укороченной площадки и соответственной высотой сетки, с 13 лет с обычной площадки. Мяч во время удара должен находится выше верхнего плечевого пояса. Количество выполняемых подач 1

**Тест по теории и методике физической культуры и спорта для – 1года обучения**

**1.Кто придумал игру волейбол?**

1. Вильям Морган; 2. Джеймс Нейсмит; 3. Ордруп Холгер Нильсон;

**2. Игрок какой зоны вводит мяч в игру?**

1. Первой; 2. Шестой; 3. Пятой

**3. Во время игры на площадке находится?**

1. 8 игроков; 2. 5 игроков; 3. 10 игроков; 4. 6 игроков.

**4. Сколько номеров есть на волейбольной площадке?**

1. 5; 2. 7; 3. 6; 4. 8.

**5. После окончания первой партии команды что делают?**

1. Строятся на линии подачи; 2. Идут к тренеру; 3. Меняются сразу площадками .

**6. Допинг можно ли в волейболе принимать?**

1. Да; 2. Нет; 3. В небольшом количестве можно;

**7. Как называется игрок отличающийся формой в команде?**

1. Доигровщик; 2. Диагональный; 3. Либеро; 4. Связующий.

**8. Делает ли судья замену игрока либеро?**

1. Да; 2. Нет; 3. В некоторых случаях.

**9. Когда соревнование считается законченными?**

1. 2:1; 2. 2:2; 3. 3:2; 4. 2:0. 5.

**10. На какой высоте укрепляется сетка для женщин?**

1. 2м – 20см 2. 2м – 24см; 3. 2м – 30см; 4. 2м - 15см;

**Ответы: 1-1,2-1,3-4,4-3,5-1,6-2,7-3,8-2,9-3,10-2.**

**2.4. Контроль в учебной программе**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вид контроля** | **Цель контроля** | **Методы и формы** | **Сроки проведения** | **Отслеживание результатов** |
| Предварительный | Определить уровень физической подготовки обучающихся | Выполнение контрольных норм. тестов | Сентябрь | Согласно подготовленности обучающегося спланировать учебный и индивидуальный план |
| Текущий | По результатам скорректировать программу | Выполнение контрольных норм. тестов | Январь | Внести изменения, добавления |
| Итоговый | Определить результат учебной деятельности | Выполнение контрольных нормативов | Май | Внести корректировку в УП по итогам диагностирования обучающихся |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **7.Перечень информационного обеспечения** **образовательной программы курса внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол».**  **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ** |

**Материально-техническое.** Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24 х 12 м.

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

1. Сетка волейбольная - 2 шт.
2. Гимнастические стенки - 6- шт.
3. Гимнастические скамейки – 4-5 шт.
4. Гимнастические маты - 2 шт.
5. Скакалки — 15 шт.
6. Мячи набивные (масса 1 кг) - 8 шт.
7. Резиновые амортизаторы - 10 шт.
8. Мячи волейбольные  - 7 шт.

**Список литературы:**

**Для педагога:**

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.

2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.

3. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002

4. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.

5. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.

6. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.

7. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.

8. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.

9. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001

10. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2010.

11. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

12. Пособия для учителей и методистов «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. -2-е изд.-М: Просвещение, 2012. (Работаем по новым стандартам)»

13.Астахова М.В., Стрельченко В.Ф., Крахмалев Д.П. Волейбол. Учебнометодическое пособие по дисциплине «Физическая культура (элективный курс)» для студентов очной и заочной форм обучения по всем направлениям подготовки бакалавров / М.В. Астахова, В.Ф. Стрельченко, Д.П. Крахмалев. – Пятигорск: СКФУ, 2014. -114 с.

14.Волейбол: рабочая тетрадь для студентов ИФКСиТ/сост. Н.В. Мезенцева, И.Е. Дьячков; СФУ. – Красноярск, 2012. - 81с

15.Методическое руководство №16. Психолого-педагогические аспекты деятельности тренера по волейболу, работающего в ДЮСШ. Москва - 2014, 37с.

1. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001  (Правила соревнований).
2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
3. Железняк Ю.Д., Скупский Л.Н. Волейбол в школе. Москва. «Просвещение».1989г.
4. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и  ДЮСШОР.– Омск:  ОмГТУ, 1994.
5. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для  тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967
6. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975
7. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. –  Волгоград, 1977.
8. Чехов О. Основы волейбола.    Москва. «ФиС» 1979г.

24. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962

25. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нарасвета,1981

26. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. – М.- 1961.

27. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978

28. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988.

29.Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 1972

30.Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. материалы. – М., 1962.

31.Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1968

32.Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001.

33.Волейбол. Шаги к успеху: пер. с анг./ Барбара Л. Виера, Бонни Джил Фергюсон. \_ М.: АСТ: Астрель, 2006;

34.Волейбол: Учебник для институтов физической культуры. под.ред. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. - М. Физкультура и спорт, 1991.

35.Дозировка физических нагрузок школьников, Я.С. Вайнбаум - М.: Просвещение, 1992

36.И.А. Гуревич 300 соревновательных игровых заданий по физическому воспитанию.

**для детей и родителей:**

18. Клещёв Ю.Н, Фурманов Н.Г. Юный волейболист. Москва. «ФиС» 1979г.

Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1965.

**Электронные ресурсы:**

<http://videouroki.net/filecom.php?fileid=98674098> (видео уроки)<http://assiduity.1gb.ru/teorema/voprosi-po-olimpiade-po-fizkulture-5-6-klass.html>(олимпиадные задания)

**https://volley-ural.ru/userFiles/file/metod/13.pdf**

**https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-po-voleybolu-3338070.html**

http://www.shkola-savina.ru/treneram/metodicheskaya-literatura.html

**https://volley-ural.ru/userFiles/file/metod/13.pdf**

**https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-po-voleybolu-3338070.html**

**Тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Раздел программы | Тема занятия | Кол- во часов | Дата  по плану | Дата фактич |
| 1-2 | Теория Техника нападения | Техника безопасности. Физическая культура и спорт в России. Правила волейбола Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. | 2 |  |  |
| 3-4 | Контрольные испытания ОФП | Прыжок в длину с места. Бег 30м. Развитие скоростно-силовых качеств. Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Беговые задания. | 2 |  |  |
| 5-6 | ОФП Техника нападения | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости. | 2 |  |  |
| 7-8 | Техника защиты ОФП | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола | 2 |  |  |
| 9-10 | Техника защиты ОФП | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | 2 |  |  |
| 11-12 | ОФП Техника защиты | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини - волейбол | 2 |  |  |
| 13-14 | ОФП СФП | Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости. Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач | 2 |  |  |
| 15-16 | Техника защиты Контрольные испытания | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Тестирование по ОФП. | 2 |  |  |
| 17-18 | СФП ОФП | Развитие скоростно -силовых качеств. Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3х10м, 5х10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач. | 2 |  |  |
| 19-20 | Техника нападения ОФП | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3 -6 м. Эстафеты. Игра в мини -волейбол | 2 |  |  |
| 21-22 | Техника нападения СФП | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача дву - мя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола | 2 |  |  |
| 23-24 | Техника нападения ОФП | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача дву - мя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини -волейбол | 2 |  |  |
| 25-26 | ОФП СФП | Прыжки в высоту с прямого разбега. Баскетбол. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. | 2 |  |  |
| 27-28 | Техника нападения Техника защиты | Нижняя прямая подача с 3 -6 м. Эстафеты. Игра в мини -волейбол Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини - волейбол | 2 |  |  |
| 29-30 | ОФП СФП | Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами. Игра ручной мяч. | 2 |  |  |
| 31-32 | Техника нападения СФП | Челночный бег с изменением направления. из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач. Нижняя прямая подача с 3 -6 м. Эстафеты. Игра в мини -волейбол Передача двумя руками сверху на месте | 2 |  |  |
| 33-34 | Техника нападения ОФП | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3 -6 м. Эстафеты. Игра в мини -волейбол | 2 |  |  |
| 35-36 | Техника нападения Интегральная | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов. Эстафеты. Игра в мини -волейбол. | 2 |  |  |
| 37-38 | ОФП СФП | ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Игра в мини -волейбол | 2 |  |  |
| 39-40 | Техника нападения Техника защиты | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра | 2 |  |  |
| 41-42 | Техника защиты ОФП | Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения. Прием мяча после подачи. Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения в парах, направляя мяч вперед -вверх. Учебная игра | 2 |  |  |
| 43-44 | Теория Техника нападения | История развития волейбола. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. | 2 |  |  |
| 45-46 | ОФП СФП | Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками и резиновыми эспандерами. | 2 |  |  |
| 47-48 | Техника нападения Техника защиты | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра | 2 |  |  |
| 49-50 | Техника нападения ОФП | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Многоскоки, прыжки, чел - ночный бег, бег 30 м. Подвижные игры | 2 |  |  |
| 51-52 | Техника защиты СФП | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара. | 2 |  |  |
| 53-54 | Техника защиты ОФП | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи и первая передача в зону нападения. | 2 |  |  |
| 55-56 | СФП Интегральная | Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация. | 2 |  |  |
| 57-58 | Теория ОФП | Основные правила игры волейбол. Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Игра ручной мяч | 2 |  |  |
| 59-60 | Техника нападения ОФП | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра | 2 |  |  |
| 61-62 | Техника защиты | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи и первая передача в зону нападения. Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно -силовых качеств. | 2 |  |  |
| 63-64 | СФП Техника нападения | Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра | 2 |  |  |
| 65-66 | Интегральная ОФП | Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях. Развитие выносливости. Подвижные игры. | 2 |  |  |
| 67-68 | СФП Техника нападения | Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра | 2 |  |  |
| 69-70 | ОФП Техника нападения | Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками и резиновыми эспандерами. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра | 2 |  |  |
| 71-72 | Интегральная ОФП | Многократное повторение тактических действий. Игра «Два мяча через сетку». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол | 2 |  |  |
| 73-74 | Теория ОФП | Гигиена и режим юного спортсмена. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра мини-футбол. | 2 |  |  |
| 75-76 | ОФП Техника нападения | Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой. ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Падения. | 2 |  |  |
| 77-78 | Техника защиты ОФП | Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка». | 2 |  |  |
| 79-80 | СФП Техника нападения | Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Верхняя прямая подача нацеленная. Верхняя прямая подача (планирующая) по указанным зонам | 2 |  |  |
| 81-82 | Интегральная ОФП | Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч. Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами. | 2 |  |  |
| 83-84 | Техника нападения Тактика нападения | Действия в нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3.Выбор места для выполнения подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3 Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче. | 2 |  |  |
| 85-86 | Тактика защиты Техника защиты | Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Прием подачи и первая передача в зону нападения. | 2 |  |  |
| 87-89 | ОФП | Круговая тренировка. Учебная игра. | 2 |  |  |
| 90-91 | Техника защиты Тактика защиты | 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. | 2 |  |  |
| 92-93 | СФП Тактика нападения | Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Действия в нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3.Выбор места для выполнения подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3. | 2 |  |  |
| 94-95 | Тактика защиты ОФП | Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы). Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. | 2 |  |  |
| 96-97 | Техника защиты | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей | 2 |  |  |
| 98-99 | ОФП Тактика нападения | Развитие общей выносливости. Подвижные игры. 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). | 2 |  |  |
| 100-101 | Тактика нападения | Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи. | 2 |  |  |
| 102-103 | Тактика нападения ОФП | Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3. Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3х10м, 5х10м. | 2 |  |  |
| 104-105 | Тактика защиты СФП | Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Прием подачи и первая передача в зону нападения. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. | 2 |  |  |
| 106-107 | Тактика нападения Техника нападения. | Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи | 1 |  |  |
| 108-109 | Тактика защиты ОФП | Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Прием подачи и первая передача в зону нападения. | 2 |  |  |
| 110-111 | Техника защиты Тактика защиты | Блокирование одиночное. 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. | 2 |  |  |
| 112-113 | Теория ОФП | Подготовка мест занятий, инвентаря. Счет. Жестикуляция судей. Развитие волейбола. Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками и резиновыми экспандерами. | 2 |  |  |
| 114-115 | Тактика нападения ОФП | Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол. | 2 |  |  |