

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА»

Принята на педагогическом совете
протокол № 2 от 05.10.2017 года

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБОУДО
«Дворец творчества»
№ 355-01.09 от 05.10.2017 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно- спортивная направленность
«Волейбол – залог здоровья»

Автор – педагог дополнительного
образования

Петров Александр Витальевич

Срок реализации программы- 1 год

г. Выборг
2017 год

1. Пояснительная записка

Введение

В последние годы вызывает большую тревожность развивающаяся у современных детей и подростков гиподинамия. Сидячий образ жизни, работа за компьютером оказывают негативное влияние на их здоровье. Занятие физической культурой и спортом – необходимое условие гармонично развитой личности. Поэтому огромное значение отдается тем коллективам где используется физическая нагрузка.

Волейбол- один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме большие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах, блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянное взаимодействие с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к чередованию расслабления и напряжения. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияют на рост юных волейболистов.

В процессе игровой деятельности занимающиеся проявляют положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу, желание победить.

Благодаря своей эмоциональности волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. В этом актуальность данной программы.

Отличие данной программы от других программ по волейболу в том, что при ее разработке использовалась типовая программа ДЮСШ и адаптированная на учащихся образовательной школы.

Программа «Волейбол» («Спорт-залог здоровья») относится **к физкультурно – спортивной направленности.** Вид программы - адаптированная, составлена на основе типовых программ для коллективов по специализации волейбол.

Предусматривается возможность внесения в данную программу изменений и дополнений с учетом специфики образовательного учреждения.

Содержательные компоненты курса обучения :

1. Техника и тактика игры в волейбол.
2. Общая физическая подготовка.
3. Специальная физическая подготовка.

Состав обучаемых.

Данная образовательная программа предназначена для детей 7-13 лет . Рассчитана на 2 года обучения. Основное условие для поступления - желание обучаемого овладеть техникой игры в волейбол. Для занятий волейболом допускаются дети, прошедшие медицинское освидетельствование и признанные годными по состоянию здоровья для данного вида спорта. Дети с ослабленным здоровьем занимаются по облегченной и упрощенной программе, позволяющей им без угрозы для своего здоровья овладевать техникой игры в волейбол. Основной принцип обучения в объединении - не навреди своему здоровью.

Структура работы детского объединения построена следующим образом:

- а) Группа 1 года обучения: в группе 15 человек. Программа рассчитана на 4 часа в неделю, занятия проводятся 2 раза по 60-120 минут
- б) Группа 2 года обучения : в группе 12-15 человек. Программа рассчитана на 4 часа в неделю , занятия проводятся 2 раза в неделю по 60-120 минут.

2 Цели и задачи обучения

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предлагает решение следующих основных целей обучения:

- привлечь максимально возможное число детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- содействовать всестороннему гармоничному физическому развитию обучаемых и укреплению их здоровья .

Задачи обучения

Обучающие:

1. Обучение знаниям, умениям и навыкам техники игры в волейбол.
2. Обучение основным стойкам и перемещениям в волейболе.
3. Создание условий для подготовки волейболистов способных показывать высокие спортивные результаты.
4. Обучение знаниям правил и судейства игры..
5. Обучение умениям действовать в стрессовых игровых ситуациях.

Развивающие:

1. Развитие ловкости, физических и спортивных навыков игры в волейбол.
2. Развитие зрительной, координационных способностей, прыгучести, быстроты перемещения по площадке, игровой выносливости.
3. Укрепление силы, физического здоровья.

Воспитательные:

1. Воспитание высоких волевых и морально-этических качеств;
2. Воспитание личностных качеств, познавательных и созидательных способностей обучаемых
3. Воспитание навыков работы в команде (чувство товарищества, чувство личной ответственности, нравственные качества по отношению к окружающим)
4. Воспитание желания к дальнейшему самосовершенствованию в волейболе.
5. Воспитание санитарно-гигиенических навыков
6. Воспитание навыков систематического занятия спортом.

Результативность учебных занятий зависит от рациональной организации учебного процесса, выбора оптимальной дозировки нагрузки и тщательного учета индивидуальных способностей занимающихся. Программа 1 и 2 годов обучения носит образовательный характер, освоив ее, обучаемые могут приступить к изучению программы 3 -4 годов обучения, которая носит углубленный и (на 4 году обучения) профессионально - ориентированный характер. Для каждого этапа обучения ставятся конкретные задачи

Основные задачи 1-2 годов обучения :

1. Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;

2. Укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие ловкости, прыгучести, быстроты, гибкости;
3. Обучение основам техники перемещений и стоек, приему и передаче мяча;
4. Начальное обучение тактическим действиям игры;
5. Привитие стойкого интереса к занятиям волейболом;
6. Приучение к действиям в игровой обстановке;
7. Ознакомление обучающихся со значением волейбола в системе физического воспитания, оздоровления, влиянием физических тренировок на развитие организма;
8. Подготовка к выполнению нормативных требований по видам подготовки;
9. Привитие навыков гигиены своего тела, одежды, обуви;
10. Обучение основным действиям и навыкам волейболиста;
11. Знание правил игры.

Предполагаемые педагогические результаты 1 года обучения.

Техника и тактика игры

Теоретическая подготовка:

Обучаемые должны знать:

- значение волейбола в системе физического воспитания, оздоровления;
- основы безопасности при проведении занятий в классе, спортивном зале, на улице;
- место и время проведения занятий объединения дополнительного образования;
- прикладное значение волейбола;
- гигиена физических упражнений;
- гигиена тела, одежды, обуви;
- знание правил игры в волейбол;
- места занятий и инвентарь.

Обучаемые должны знать:

- понятие о технике и тактике волейбола;
- значение и взаимосвязь техники и тактики для достижения высоких спортивных результатов;
- понятие «состав команды»
- понятие «расстановка « и переход игроков;
- одежда игроков на площадке;

Обучаемые должны уметь:

- коллективно участвовать в планировании деятельности объединения дополнительного образования;

- соблюдать меры личной гигиены;
- вести дневник самоконтроля;
- правильно эксплуатировать спортивный инвентарь и оборудование;
- соблюдать правила техники безопасности.

Техническая и тактическая подготовка:

- и подачи, перемена мяча,
- судейская терминология,
- правило замены игроков;
- права и обязанности игроков.

Обучаемые должны уметь:

- знать расположение игроков на площадке;
- знать судейские жесты;
- основные стойки в волейболе и способы перемещения;
- приемы и передачи в волейболе;
- способы и виды подач

Общая физическая подготовка:

Обучаемый должен знать:

- задачи общей физической подготовки;
- обоснование принципов постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировок;
- роль и значение специальной физической подготовки;

Обучаемые должны уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого, пояса, живота, ног;
- выполнять прыжковые и сложно-координационные упражнения в различных зонах интенсивности нагрузок;
- выполнять технический прием в усложненных ситуациях;
- выполнять упражнения на развитие быстроты, ловкости, гибкости, прыгучести, силы, выносливости;

Специальная физическая подготовка:

Обучаемые должны знать:

- специальные физические упражнения в волейболе;
- основы безопасности на тренировках и соревнованиях;

Обучаемые должны уметь:

- правильное применение специальных упражнений;

- участвовать в соревнованиях .

Предполагаемые педагогические результаты 2-го года обучения.

Техника и тактика ориентирования

Теоретическая подготовка:

Обучаемые должны знать:

- результаты занятий за прошедший сезон и задачи на следующий;
- основы безопасности при проведении занятий в помещении, спортивном зале, на улице;
- правила игры в волейбол;
- место и время проведения занятий объединения дополнительного образования;
- прикладное значение волейбола;.

Обучаемые должны уметь:

- коллективно участвовать в планировании деятельности объединения дополнительного образования;
- составлять и соблюдать режим дня;
- правильно эксплуатировать спортивный инвентарь и оборудование;

Техническая и тактическая подготовка:

Обучаемые должны знать:

- понятие о «техники игры» в волейбол;
- характеристика приемов игры;
- понятие «тактика игры»;
- единство техники и тактики игры;
- классификация техники и тактики игры в волейбол.

Обучаемые должны уметь:

- правильно применять в зависимости от игрового момента стойку;
- умение использовать тот ,или иной прием в игре;
- правильно выполнять переход на приеме подач соперника;
- выполнять подачу на слабого игрока,или игрока вышедшего на замену;
- выполнять прямой нападающий удар ,или с переводом.

Общая физическая подготовка:

Обучаемые должны знать:

- гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты, спортивные игры;
- упражнения , направленные на развитие быстроты, прыгучести,силы, ловкости, гибкости, координации движений, выносливости, упражнения на расслабление;
- роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства;
- место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

Обучаемые должны уметь:

- владеть приемами техники бега, прыжков;
- выполнять стандартный набор гимнастических упражнений;
- выполнять специальные прыжковые упражнения;
- выполнять упражнения на развитие быстроты, гибкости, ловкости и прыгучести, силы и выносливости, игровой выносливости.

Специальная физическая подготовка:

Обучаемые должны знать:

- нормативные требования и систему проведения соревнований по волейболу;
- комплекс специальных физических упражнений по волейболу.

Обучаемые должны уметь:

- выполнить переводные нормативы по специальной физической подготовке;
- участвовать в соревнованиях района.

Организация учебно-тренировочного процесса.

Занятия коллектива по волейболу планируются в течение всего учебного года 3 раза в неделю, с учетом общей недельной нагрузки данного года обучения. При проведении занятий учитываются возрастные и индивидуальные особенности детей, их режим дня и занятость в школе.

В процессе обучения используются теоретические и практические занятия.

Теоретические занятия включают в себя сообщения по заданной теме, обсуждение материала с обучаемыми. Участие в дискуссионном обсуждении развивает у ребят способности мыслить, анализировать, слушать и сопоставлять, логически доказывать, отстаивать свою точку зрения. Техника и тактика игры в волейбол тесно связана с игрой, развивает память, внимание и мышление спортсмена. Отработка этих качеств на практических занятиях в учебном классе - необходимое условие для успешного освоения данной программы.

На практических занятиях в зале идет закрепление материала и отработка необходимых спортивных навыков.

Учебно - тренировочные занятия 1 года обучения строятся по игровому принципу (подвижные игры, эстафеты, игры в мини-волейбол 2+2, 3+3.). Впоследствии, с приобретением навыков техники игры, обучаемым ставятся более сложные задачи, игра с большим количеством игроков в команде 6+6, игры по взрослым правилам игры..

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

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

Педагогический и медико-биологический контроль

Регулярный контроль за состоянием здоровья и уровнем подготовленности - важнейшая часть учебно - тренировочного процесса .Понятие контроля включает в себя большую группу тестовых испытаний, которые помогают направить тренировочный процесс по наиболее эффективному пути.

1. Контроль за состоянием здоровья.

Медицинское обследование врачом-терапевтом , по итогам которого выдается справка о годности к занятиям волейболом.

2. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального развития и состояния организма спортсмена :

- тесты;
- тестирование силы мышц, скоростных и скоростно - силовых качеств;
- определение высоты прыжка с места,разбега

Проводится педагогом во время тренировок.

3. Контроль за техникой игры :

- передача над собой сверху и снизу;
- подача мяча по зонам на точность.

4. Контроль за уровнем психической работоспособности :

- тестирование оперативного мышления, переключения, распределения и объема внимания.;
- тестирование уровня развития наглядно - образной и оперативной памяти.

Данный контроль осуществляется систематически через наблюдение и анализ деятельности обучаемых.

Оценка результатов обучения

Основной формой оценки результативности данной программы является участие в соревнованиях различной степени сложности и уровня.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- соревнования различного уровня (ЦДТ, городские, районные)

Диагностика реализации данной образовательной программы по итогам полугодий фиксируется в диагностических картах.

На каждый учебный год составляется перспективно – тематический , план учебно-воспитательной работы, который включает в себя формы воспитательной и организационной деятельности педагога:

- Собrania обучаемых
- Родительские собрания
- Мероприятия по укреплению коллектива

Условия реализации программы.

Данная программа построена с учетом основных научных принципов: гуманизации, открытости обучения, демократизации, индивидуализации и дифференциации учебного процесса. Применение в обучении новейших методических рекомендаций, внедрение инновационных методик делает данную программу доступной и интересной для обучаемых.

Для успешной реализации данной образовательной программы необходимо:

- Техническое оснащение занятий:мячи(спортивное оснащение и оборудование);
- Сочетание теоретических и практических занятий
- Систематическое участие в соревнованиях различного уровня
- Профессионально подготовленный педагог
- Систематическое посещение занятий обучаемыми.

Систематический контроль здоровья обучаемых

3 СОДЕРЖАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

1 и 2 год обучения

1. Техника и тактика игры.

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 занимающимся волейболом. Общий режим дня. 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.

Техника нападения

1. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - па месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - иа месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4,6-3-2, 5-3-4,1-3-2; передачи в стегу с изменением высоты и расстояния - па месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

4. Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

5. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнаста-

ческом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Техника защиты

1. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.

3. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, брошенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

Блокирование: одиночное блокирование паролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» па кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре)

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

3. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и

5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками

зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

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

Общая физическая подготовка.

Теоретические занятия

Задачи ОФП. Систематизация круглогодичного тренировочного процесса. Принципы постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой и психологической подготовок. Разминка, заминка, их значение и содержание. Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых волейболисту: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, прыгучести, силы.

Практические занятия.

Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений.

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами — поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч — упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке массового типа. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами — лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т. д.). Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами — приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями — бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через

Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и упора, стоя на коленях. Перекаты вперед и назад, прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Кувырок вперед из упора присев из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед (мальчики). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. Мост с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места (с 14 лет). Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3x20 м, 3x30 м. Бег 60 м с низкого старта (100 м). Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег 100 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Бег или кросс (до 1000 м). Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места

в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места и с разбега. *Спортивные игры.* Баскетбол. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. *Подвижные игры:* «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишеньки и тактики ориентирования, освоенные обучаемыми на определенный период времени обучения.

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

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

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу — выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360° — прыжок вверх, падение и пережат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т. д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

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

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица — быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, с отягощением (пояс массой до 6 кг). Упражнения с отягощением (мешок с песком массой до 4 кг для девушек и до 8 кг для юношей), штанга — вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание — до 80%, выпрыгивание — 20—40%, выпрыгивание из приседа — 20—30%, пояс, манжеты на запястья, у голеностопных суставов. Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча (массой 1—2 кг) над собой и прыжки и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1—1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д. (выполняются ритмично, без лишних поскоков). Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, с отягощением. Запрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота — 40—80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки

на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.) Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании руками пола, руки согнуть). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица. Движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча в волейболе.

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

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

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

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

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне

коленей), движение руками вниз-вперед; то же, но движение выполняется только правой рукой с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче).

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

амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу — поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками, стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч) — движение правой руки, как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой — правой рукой влево, левой — вправо. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» через сетку. Упражнения с партнером.

С набивным мячом в руках у стены (1—2 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху, «крюком». То же, но бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии. Броски набивного, гандбольного мяча через сетку определенным способом на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой. *Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.* Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз — стоя на месте в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке — в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой или левой рукой) в цель на стене (высота — 1,5—2 м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м). Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой. Удары по мячу на амортизаторах с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасыванием партнера или прибора для метания мяча. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу на амортизаторах; то же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

Диагностика:

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

Физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	
1	Становая сила, кг	60
2	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0
3	Бег 30 м (6X5) (с)	11,9
3	Бег 92 м, «елочка» (с)	30,0
4	Прыжок в длину с места (см)	150
5	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35
6	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками: сидя (м);	5,0
7	Стоя (м)	7,5

Техническая подготовленность

п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Количественный показатель
1	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3(2) в зону 4	4
2	Подача верхняя прямая в пределы площади	3
3	Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
4	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу	8
5	Нападающий удар по мячу	3

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1-ый год обучения (с 1-го октября)

Содержание занятий	Количество часов
1. Теоретические занятия. Всего часов.	4
Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола.	1
Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Ос- новы спортивной тренировки. Техника безопасности	1
Правила соревнований по волейболу.	2
2. Практические занятия. Всего часов.	126
Общая физическая подготовка.	70
Специальная физическая подготовка.	30
Техническая и тактическая подготовка.	26
3. Соревнования и судейство. Всего часов.	2
Выполнение контрольных нормативов.	1
Контрольные игры и соревнования.	1
Всего часов	132

2-ой год обучения (с 1 сентября)

Содержание занятий	Количество часов
1. Теоретические занятия. Всего часов.	4
Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола.	1
Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Ос- новы спортивной тренировки. Техника безопасности	1
Правила соревнований по волейболу.	2
2. Практические занятия. Всего часов.	126
Общая физическая подготовка.	70
Специальная физическая подготовка.	30
Техническая и тактическая подготовка.	36
3. Соревнования и судейство. Всего часов.	2
Выполнение контрольных нормативов.	1
Контрольные игры и соревнования.	1
Всего часов	142

Приложение 1. Поурочное планирование по волейболу. 1 год

1. Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола.
2. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности.
3. Правила соревнований по волейболу. 4.
- Судейская и инструкторская практика. Перемещения и стойки.
5. Контрольные нормативы: ОФП.
6. Контрольные нормативы: СФП.
7. Упражнения для развития гибкости. Передача сверху двумя руками над собой.
8. Упражнения для развития мышц ног и таза. Передача сверху двумя руками в парах
9. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Передачи мяча сверху двумя руками в парах.
10. Передачи мяча сверху двумя руками в парах.
11. Упражнения с набивными мячами. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.
12. Упражнения для мышц шеи и туловища. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.
13. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.
14. Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.
15. Бег с препятствиями. Кросс. Прием мяча снизу двумя руками над собой.
16. Упражнения в висах и упорах. Прием мяча снизу двумя руками в парах.
17. Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Прием мяча снизу двумя руками в парах.
18. Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Нижняя прямая подача. 19. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нижняя боковая подача.
20. Упражнения для развития мышц ног и таза. Верхняя прямая подача.
21. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Верхняя прямая подача.
22. Упражнения для мышц шеи и туловища. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.
23. Упражнения с набивными мячами. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.

24. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.
25. Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.
26. Бег с препятствиями. Кросс. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.
27. Упражнения в висах и упорах. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.
28. Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.
29. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.
30. Акробатические соединения. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 ша- га) по мячу, установленному в держателе.
31. Акробатические соединения. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 ша- га) по мячу, установленному в держателе.
32. Упражнения для развития ловкости. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе.
33. Упражнения для развития силовых качеств. Нападающий удар после передачи партнера.
34. Упражнения для развития мышц ног и таза. Нападающий удар после передачи партнера.
35. Упражнения для развития выносливости. Нападающий удар после передачи партнера. 36. Упражнения для развития быстроты. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке.
37. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке.
38. Правила игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра с заданиями.
39. Упражнения для мышц шеи и туловища. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зо- ну 4.
40. Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.
41. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.
42. Упражнения для развития ловкости. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по на- правлению).
43. Упражнения для развития быстроты. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по на- правлению).

44. Упражнения для развития выносливости. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в не- посредственной близости об нее.
45. Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2)..
46. Упражнения для развития быстроты. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2).
47. Упражнения для развития прыгучести. Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2.
48. Акробатические соединения. Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2.
49. Акробатические соединения. Нижняя прямая подача на точность.
50. Упражнения для развития ловкости. Нижняя прямая подача на точность.
51. Упражнения для развития силовых качеств. Нижняя боковая подача на точность.
52. Упражнения для развития мышц ног и таза. Верхняя подача на точность.
53. Упражнения для мышц шеи и туловища. Верхняя подача на точность.
54. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.
55. Упражнения с набивными мячами. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.
56. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.
57. Упражнения для развития ловкости. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних пере- дач в зоны 5,6 ,1.
58. Упражнения для развития быстроты. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних пере- дач в зоны 5,6 ,1.
59. Упражнения для развития выносливости. Одиночное блокирование прямого нападающего уда- ра.
60. Упражнения для развития силовых качеств. Одиночное блокирование прямого нападающего удара.
61. Упражнения для развития быстроты. Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зо- нах 4, 2.
62. Упражнения с резиновыми мячами. Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.
63. Контрольная игра.

64. Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2
65. Упражнения для развития прыгучести. Тактика нападения: индивидуальные действия. 66. Акробатические соединения. Тактика нападения: индивидуальные действия.
67. Упражнения для развития гибкости. Тактика нападения: индивидуальные действия. 68. Акробатические соединения. Тактика нападения: групповые действия.
69. Упражнения для развития ловкости. Тактика нападения: групповые действия.
70. Упражнения для развития мышц плечевого пояса и рук. Тактика нападения: групповые действия.
71. Упражнения для развития силовых качеств. Тактика нападения: групповые действия. 72. Упражнения для развития мышц ног и таза. Тактика нападения: командные действия. 73. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Тактика нападения: командные действия.
74. Упражнения для мышц брюшного пресса. Тактика нападения: командные действия. 75. Упражнения для развития быстроты. Тактика нападения: командные действия.
76. Упражнения с набивными мячами. Тактика нападения: индивидуальные действия.
77. Упражнения для развития выносливости. Тактика нападения: индивидуальные действия.
78. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Тактика нападения: индивидуальные действия.
79. Упражнения для развития ловкости. Тактика нападения: индивидуальные действия.
80. Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Тактика защиты: групповые действия.
81. Упражнения для развития быстроты. Тактика защиты: групповые действия.
82. Упражнения в висах и упорах. Тактика защиты: групповые действия.
83. Упражнения для развития силовых качеств. Тактика защиты: групповые действия.
84. Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Тактика защиты: командные действия.
85. Упражнения для развития скоростных качеств. Тактика защиты: командные действия. 86. Бег с препятствиями. Кросс. Тактика защиты: командные действия.
87. Упражнения для развития выносливости. Тактика защиты: командные действия.
88. Акробатические соединения. Учебно-тренировочная игра с заданиями.
89. Упражнения для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.
90. Акробатические соединения. Учебно-тренировочная игра с заданиями.

91. Упражнения для развития ловкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.
92. Контрольные нормативы: ОФП.
93. Контрольные нормативы: СФП.
94. Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями.
95. Правила игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра с заданиями. Судейство.
96. Учебно-тренировочная игра с заданиями. Судейская практика.

97. Упражнения для развития ловкости. Тактика нападения: групповые действия.
98. Упражнения для развития мышц плечевого пояса и рук. Тактика нападения: групповые действия.
99. Упражнения для развития силовых качеств. Тактика нападения: групповые действия. 100. Упражнения для развития мышц ног и таза. Тактика нападения: командные действия.
101. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Тактика нападения: командные действия.
102. Упражнения для мышц брюшного пресса. Тактика нападения: командные действия.
103. Упражнения для развития быстроты. Тактика нападения: командные действия.
104. Упражнения с набивными мячами. Тактика нападения: индивидуальные действия.
105. Упражнения для развития выносливости. Тактика нападения: индивидуальные действия.
106. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Тактика нападения: индивидуальные действия.
107. Упражнения для развития
108. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.
109. Упражнения для развития ловкости. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).
110. Упражнения для развития быстроты. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).
111. Упражнения для развития выносливости. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости от нее.
112. Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2)..

113. Упражнения для развития быстроты. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2).
114. Упражнения для развития прыгучести. Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2.
115. Акробатические соединения. Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2.
116. Акробатические соединения. Нижняя прямая подача на точность.
117. Упражнения для развития ловкости. Нижняя прямая подача на точность.
118. Упражнения для развития силовых качеств. Нижняя боковая подача на точность.
119. Упражнения для развития мышц ног и таза. Верхняя подача на точность.
120. Упражнения для мышц шеи и туловища. Верхняя подача на точность.
121. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.
122. Упражнения с набивными мячами. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.
123. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.
124. Упражнения для развития ловкости. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6,1.
125. Упражнения для развития быстроты. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6,1.
126. Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.
- 127.. Бег с препятствиями. Кросс. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.
128. Упражнения в висах и упорах. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.
129. Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.
130. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.
131. Акробатические соединения. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе.
132. Акробатические соединения. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе.

Приложение 2. Поурочное планирование по волейболу. 2 год

1. Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола.
2. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности.

3. Правила соревнований по волейболу.
4. Судейская и инструкторская практика. Перемещения и стойки.
5. Контрольные нормативы: ОФП.
6. Контрольные нормативы: СФП.
7. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Перемещения и стойки.
8. Упражнения для развития гибкости. Перемещения и стойки.
9. Упражнения для развития мышц ног и таза. Передача сверху двумя руками над собой. 10. Упражнения для развития ловкости. Передача сверху двумя руками над собой.
11. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Передачи мяча сверху двумя руками в парах.
12. Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча сверху двумя руками в парах.
13. Упражнения с набивными мячами. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.
14. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.
15. Упражнения для мышц шеи и туловища. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.
16. Упражнения для развития выносливости. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.
17. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.
18. Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.
19. Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.
20. Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.
21. Бег с препятствиями. Кросс. Прием мяча снизу двумя руками над собой.
22. Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу двумя руками над собой. 23. Упражнения в висах и упорах. Прием мяча снизу двумя руками в парах.
24. Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча снизу двумя руками в парах. 25. Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Прием мяча снизу двумя руками в парах.
26. Упражнения для развития скоростных качеств. Прием мяча снизу двумя руками в парах.

27. Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Нижняя прямая подача. 28. Упражнения для развития прыгучести. Нижняя прямая подача.
29. Акробатические упражнения. Нижняя прямая подача. 30. Упражнения для развития гибкости. Нижняя прямая подача.
31. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нижняя боковая подача.
32. Упражнения для развития ловкости. Нижняя боковая подача.
33. Упражнения для развития мышц ног и таза. Верхняя прямая подача.
34. Упражнения для развития силовых качеств. Верхняя прямая подача.
35. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Верхняя прямая подача.
36. Упражнения для развития быстроты. Верхняя прямая подача.
37. Упражнения для мышц шеи и туловища. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.
38. Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.
39. Упражнения с набивными мячами. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.
40. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.
41. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.
42. Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.
43. Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.
44. Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.
45. Бег с препятствиями. Кросс. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.
46. Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.
47. Упражнения в висах и упорах. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.
48. Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3. 49. Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.
50. Упражнения для развития скоростных качеств. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.
51. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.

52. Упражнения для развития прыгучести. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.
53. Акробатические соединения. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе.
54. Упражнения для развития гибкости. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе.
55. Акробатические соединения. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе.
56. Упражнения для развития ловкости. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе.
57. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нападающий удар после передачи партнера.
58. Упражнения для развития силовых качеств. Нападающий удар после передачи партнера.
59. Упражнения для развития мышц ног и таза. Нападающий удар после передачи партнера.
60. Упражнения для развития выносливости. Нападающий удар после передачи партнера. 61. Упражнения с резиновыми мячами. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке.
62. Упражнения для развития быстроты. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке.
63. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке.
64. Правила игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра с заданиями.
65. Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями.
66. Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями.
67. Контрольная игра.
68. Контрольная игра.
69. Упражнения для мышц шеи и туловища. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.
70. Упражнения для развития гибкости. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.
71. Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.
72. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.

73. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).
74. Упражнения для развития ловкости. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).
75. Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).
76. Упражнения для развития быстроты. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).
77. Бег с препятствиями. Кросс. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее.
78. Упражнения для развития выносливости. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее.
79. Упражнения в висах и упорах. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2).
80. Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2)..
81. Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2).
82. Упражнения для развития быстроты. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2).
83. Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2.
84. Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2.
85. Акробатические соединения. Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2.
86. Акробатические соединения. Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2.
87. Акробатические соединения. Нижняя прямая подача на точность.
88. Упражнения для развития ловкости. Нижняя прямая подача на точность.
89. Акробатические соединения. Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2.
90. Упражнения для развития силовых качеств. Нижняя боковая подача на точность.
91. Упражнения для развития мышц ног и таза. Верхняя подача на точность.
92. Упражнения для развития скоростных качеств. Верхняя подача на точность.

93. Упражнения для мышц шеи и туловища. Верхняя подача на точность.
94. Упражнения для развития гибкости. Верхняя подача на точность.
95. Упражнения для развития ловкости. Нижняя прямая подача на точность.
96. Упражнения для развития выносливости. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.
97. Упражнения с набивными мячами. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.
98. Упражнения для развития мышц ног и таза. Верхняя подача на точность
99. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высо- ких и средних передач в зоны 5,6, 1.
100. Упражнения для развития ловкости. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних пере- дач в зоны 5,6, 1.
101. Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6, 1.
102. Упражнения для развития быстроты. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних пе- редач в зоны 5,6, 1.
103. Бег с препятствиями. Кросс. Одиночное блокирование прямого нападающего удара. 104. Упражнения для развития выносливости. Одиночное блокирование прямого нападающего удара. судейская практика.
105. Упражнения в висах и упорах. Одиночное блокирование прямого нападающего удара. судей- ская практика.
106. Упражнения для развития силовых качеств. Одиночное блокирование прямого нападающего удара. судейская практика.
107. Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2. судейская практика.
108. Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями. Приложение 3. Поурочное планирование по волейболу. 3 год 1. Краткие исторические сведения о возникновении игры.
108. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.
109. Упражнения для развития ловкости. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по на- правлению).
110. Упражнения для развития быстроты. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по на- правлению).

111. Упражнения для развития выносливости. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в не- посредственной близости об нее.
112. Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2)..
113. Упражнения для развития быстроты. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2).
114. Упражнения для развития прыгучести. Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2.
115. Акробатические соединения. Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2.
116. Акробатические соединения. Нижняя прямая подача на точность.
117. Упражнения для развития ловкости. Нижняя прямая подача на точность.
118. Упражнения для развития силовых качеств. Нижняя боковая подача на точность.
119. Упражнения для развития мышц ног и таза. Верхняя подача на точность.
120. Упражнения для мышц шеи и туловища. Верхняя подача на точность.
121. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.
122. Упражнения с набивными мячами. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.
123. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.
124. Упражнения для развития ловкости. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних пере- дач в зоны 5,6 ,1.
125. Упражнения для развития быстроты. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних пере- дач в зоны 5,6 ,1.
126. Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.
- 127.. Бег с препятствиями. Кросс. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.
128. Упражнения в висах и упорах. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.
129. Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.
130. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.

131. Акробатические соединения. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 ша- га) по мячу, установленному в держателе.
132. Акробатические соединения. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 ша- га) по
- 133.. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.
134. Упражнения для развития ловкости. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по на- правлению).
135. Упражнения для развития быстроты. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по на- правлению).
136. Упражнения для развития выносливости. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в не- посредственной близости об нее.
137. Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2)..
138. Упражнения для развития быстроты. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2).
139. Упражнения для развития прыгучести. Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2.
140. Акробатические соединения. Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2.
141. Акробатические соединения. Нижняя прямая подача на точность.
142. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.

5 .Список рекомендуемой литературы.

- 1.Беляев А.В. Волейбол,Москва,2000г.
- 2.Ивойлов А.В. Волейбол ,Ленинград,1979г.
- 3.Клещев ЮН. Волейбол ,Москва ,1983г.
- 4.Железняк Ю.Д. Юный волейболист. Москва , 1988г.
- 5.Фурманов Г.А. Играй в мини-волейбол, Москва , 1989г.
- 6.Железняк Ю.Д Слупский Л.Н. Волейбол в школе, Москва,1989г.
- 7.Железняк Ю.Д. Программа по волейболу, Москва , 2005г.
- 8.Кривошеин А.А. Прогнозирование роста детей и развития детей, Санкт-Петербург,1996г.
- 9.Жуков ЮЕ., Ильин Г.И., Козловский Э.А. Акробатическая подготовка волейболистов. Москва , 1989г.
- 10.Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания, Москва, 1977г.
- 11.Ивойлов А.В.Волейбол: очерки по биомеханике и спортивной тренировке, Москва,1981г.
12. Перельман М.Н. Специальная физическая подготовка волейболистов, Москва ,1969

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК на 2017-18 учебный год

Место фактического осуществления образовательного процесса: на базе МБОУ «СОШ №10»

Режим работы:

Начало учебного года – 02 октября 2017 года

Окончание учебного года: 31 мая 2018 года.

Количество учебных недель в году – 32,

Каникулы – по календарному плану общеобразовательной школы.

Дополнительные каникулярные дни в связи с праздниками:

4 ноября, с 1 по 8 января, 23 февраля, 8 марта, 1 и 2 мая, 9 мая.

Продолжительность занятий– 45 минут,

Продолжительность занятий в учебные дни не превышает 2 часа,

Перерыв между занятиями – 10-15 минут.

Организация промежуточной аттестации:

Промежуточная аттестация обучающихся проводится два раза в год (в середине и в конце учебного года)

Прошито и пронумеровано на 34
листах

Директор МБОУДО «Центр творчества»

Григорьева
Григорьева

