

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
ЗЕРНОГРАДСКОГО РАЙОНА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «ЕРМАК»  
ЗЕРНОГРАДСКОГО РАЙОНА

ПРИНЯТО

на заседании Методического совета  
МБУ ДО ДДТ «Ермак»  
Протокол от 18.03.2024 № 2



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО ДДТ «Ермак»  
С.А. Михайлова  
Протокол от 18.03.2024 № 76

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
"ЮНЫЙ ВОЛЕЙБОЛИСТ 4"

Подвид программы: разноуровневая

Уровень программы: базовый

Целевая группа (возраст): от 7 до 17 лет

Срок реализации: 2 года - 288 часов

1 год обучения – 144 часа

2 год обучения – 144 часа

Форма обучения очная

Разработчик: педагог дополнительного

образования Пастухова Наталья Владимировна

г. Зерноград  
2024 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ.....	3
1.1. Пояснительная записка (основные характеристики программы) .....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	5
1.3. Содержание программы.....	6
Учебный план.....	6
Содержание учебного плана.....	6
1.4. Планируемые результаты .....	14
II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ .....	15
2.1. Календарный учебный график .....	15
2.2. Условия реализации программы .....	15
2.3. Методическое обеспечение .....	15
2.4. Формы аттестации .....	15
2.5. Диагностический инструментарий (оценочные материалы).....	16
2.6. Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы .....	16
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....	20
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	21
Приложение 1 .....	21
Приложение 2 .....	22
Приложение 3 .....	25
Приложение 4 .....	28

# **I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ**

## **1.1. Пояснительная записка (основные характеристики программы) Нормативно-правовая база**

Дополнительная общеразвивающая программа «Юный волейболист 4» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся») (далее – 273-ФЗ).
2. Концепцией развития дополнительного образования до 2030 года. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р.
3. Распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года».
4. Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3 сентября 2018 года № 10 «Национальный проект «Образование».
5. Протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 7 декабря 2018 года № 3 «Паспорт Федерального проекта «Успех каждого ребёнка».
6. Приказом Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении порядка применения организациями осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
7. Приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 02.02.2021г.).
8. Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Приказ № 629).
9. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
10. Приказом министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 01.08.2023 № 718 «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ в Ростовской области».
11. Письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023

№ АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»).

12. Программа разработана на основе типовой программы «Программы для внешкольных учреждений (спортивные кружки)» Москва. «Просвещение» 1987 год по авторской комплексной программе физического воспитания учащихся авторов В.И. Лях, А.А. Зданевич; дополнительных общеобразовательных программ «Волейбол» авторов Шайхразиевой М.М., Бояркиной И.А., Власова Ю.Н.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Актуальность** программы по волейболу заключается в восполнении недостатка двигательной активности у детей, в оздоровительном эффекте, а также в благотворном воздействии занятий на все системы организма. Образовательная программа «Юный волейболист» (юноши, девушки) направлена на физическое развитие обучающихся, на получение разносторонних знаний, формирование умений и навыков игры в волейбол.

В процессе изучения формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

**Отличительные особенности программы** заключаются в том, что программа составлена таким образом, чтобы в ходе её реализации активизировалась познавательная деятельность обучающихся и развивались их способности.

Достижение этой цели позволяет решить многие задачи обучения: обеспечить прочные и осознанные знания изучаемого материала, подготовить обучающихся к умению самостоятельно пополнять знания. Этому способствует участие в соревнованиях. Участвуя в различных видах спортивных соревнований обучающиеся стремятся как можно лучше справиться с поставленной задачей, развивая свои способности.

**Педагогическая целесообразность программы** по волейболу включает в себя следующие аспекты: формирование физического здоровья и развитие физических качеств детей, развитие спортивных навыков и умений, социализация и работа в команде, поддержание интереса к здоровому образу

жизни и спорту, а так же развитие лидерских и организаторских способностей. Таким образом, программа по волейболу имеет педагогическую целесообразность, поскольку способствует развитию различных аспектов личности, их физическому и психологическому здоровью, социализации и формированию ценностей здорового образа жизни и спорта.

**Адресат программы** Возраст обучающихся: 7-17 лет.

Возрастные особенности учащихся используются в данной программе в полной мере. Учащиеся формируются в группы разных возрастных категорий, являющиеся основным составом объединения.

Психологические особенности детей младшего школьного возраста:

1. Импульсивность. Дети склонны незамедлительно действовать под влиянием непосредственных импульсов, побуждений, не подумав и не взвесив всех обстоятельств.
2. Общая недостаточность воли. Младший школьник ещё не обладает большим опытом длительной борьбы за намеченную цель, преодоления трудностей и препятствий.

В среднем школьном возрасте у подростков проявляется самостоятельность в решении поставленных задач, активность в социальной жизни, стремление быть и считаться взрослыми. Занятия спортивной деятельностью позволяет им реализовать свои лучшие качества, умение дружить и ценить дружбу.

В старшем школьном возрасте у учащихся возникает потребность разобраться в окружающем мире и в самом себе, происходит поиск смысла, активно формируются устойчивые ценности и системы ценностей, корректируется мировоззрение. Дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса, создание ситуации успеха для каждого учащегося, помогает подросткам выступать в наиболее благоприятной для него роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать индивидуальность.

Психологические особенности детей разного возраста педагог учитывает при построении учебно-тренировочного процесса.

**Режим занятий** 2 раза в неделю по 2 академических часа (с перерывом в 10 мин). Продолжительность академического часа составляет 45 минут.

**Объем и срок освоения программы** 2 учебных года, 72 учебных недели, 288 часов.

1 год обучения – 144 часа

2 год обучения – 144 часа

**Особенности организации образовательного процесса** – Занятия проводятся с полным составом объединения, состав группы – 15 человек. Состав группы постоянный.

Программа, в случае определенных ситуаций, может быть реализована с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

При дистанционном/электронном обучении:

- Теоретическое занятие (устное изложение материала по какой-либо теме), такое занятие в системе дистанционного обучения представляет собой файл с заданиями педагога/образовательный интернет - ресурс с необходимым учебным материалом, который должен быть изучен самостоятельно.

- Практическое занятие – самостоятельная работа (форма занятий без непосредственного участия педагога, но по его заданию в специально предоставленном для этого время). Обучающиеся работают самостоятельно с предложенными информационными ресурсами, с обучающими программами, тестами.

**Уровень реализации программы** – базовый уровень.

**Форма обучения** – очная

**Формы организации образовательного процесса:** комбинированные занятия.

**Виды (формы) занятий:**

- Словесные: беседа, презентация, рассказ, объяснение, указание, сравнение.
- Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.
- Практические: подвижные игры, тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды; сдача нормативов, соревнования, товарищеские встречи.

**Перечень форм подведения итогов.** Программа предусматривает стартовую, промежуточную диагностику и итоговую аттестацию результатов обучения детей. Основной формой подведения итогов является соревнование.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель** – углублённое изучение спортивной игры волейбол, приобщение обучающихся к здоровому образу жизни, повышение уровня физического развития подростков, подготовка спортивного резерва, создание условий для личностного и коллективного роста обучающихся.

**Задачи:**

**воспитательные (личностные)**

- воспитывать целеустремленность, чувство коллективизма;
- формировать у обучающихся интерес к занятиям спортом;
- воспитывать трудолюбие, терпение, выдержку, решительность, настойчивость, инициативность, взаимовыручку;
- прививать общечеловеческие нормы морали и нравственности.

**развивающие (метапредметные)**

- развивать целостную культуру мировоззрения, мышления, поведения и движения в лучших традициях Российского общества;
- развивать волевые и морально-этические качества;
- развивать привычку и потребность в ведении здорового образа жизни;
- прививать умения и навыки самостоятельной деятельности.

**образовательные (предметные)**

- совершенствовать технико-тактические действия игры в волейбол;

- формировать знания, умения и навыки по организации самостоятельных занятий по волейболу;
- сформировать общие и специальные физические качества, необходимые для освоения техники игры в волейбол

**1.3. Содержание программы**  
**Учебный план**  
**«Юный волейболист 4»**  
**1 год обучения**

Таблица 1

№ п/п	Название разделов	Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие. Основы техники безопасности. Основы знаний: физическая культура и спорт, развитие волейбола, гигиена, врачебный контроль, правила игры.	12	-	12	Текущий контроль
2.	Общая и специальная физическая подготовка.	2	52	54	Тестирование. Учебные игры. Контрольные игры. Соревнования
3.	Основы техники и тактики игры в волейбол	2	60	62	
4.	Учебные игры. Контрольные игры. Соревнования. Посещение соревнований.	2	14	16	Контрольные игры. Соревнования.
<b>Итого:</b>		<b>18</b>	<b>126</b>	<b>144</b>	

**Содержание учебного плана 1 года обучения**  
**Раздел 1. Основы знаний**

*Теория:*

Вводное занятие. Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома. История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу. История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

Развитие мышечной системы - свидетельство хорошего состояния здоровья человека.

## **Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка.**

### *Теория:*

Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов.

### *Практика:*

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом.

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

Подвижные игры: *“Круговая эстафета”, комбинированные эстафеты*

## **Раздел 3. Основы техники и тактики игры в волейбол.**

### *Теория:*

#### *Техническая подготовка.*

Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,
- подачи,
- передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактическая подготовка (тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится

действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками).

Формирование тактических умений – это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях;
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия;
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

*Практика:*

*Техническая подготовка.*

Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

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

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

*Тактическая подготовка:*

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

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

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

#### **Раздел 4. Контрольные испытания и соревнования.**

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

**Итоговое занятие.** Техника безопасности во время летних каникул

### **Учебный план 2 года обучения**

Таблица 2

№ п/ п	Название разделов	Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Теория	Практик а	Всего	
1.	Введение. (Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях. История развития волейбола в России. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня.	4	—	4	Текущий контроль
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Общая физическая подготовка. Повторение правил выполнения разминки: ОРУ с предметами, без предметов, на месте, в движении.	—	10	10	Тестирование. Учебные игры. Контрольные игры.
3.	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.) Упражнения с	—	30	30	Учебные игры. Контрольные игры.

	<p>набивными мячами.  Беговые упражнения,  ускорения, прыжки,  многоскоки.  Упражнения на силу,  выносливость, с  отягощениями.  Упражнения на  ловкость.</p>				
4.	<p>Техническая  подготовка и  тактическая  подготовка (ТТП).  Техника владения  мячом (подача)  Техника овладения  мячом (прием)  Техника игры в  нападении  Тактика игры в  защите  Итоговый контроль –  подача на точность.</p>	2	76	78	Контрольные игры.
5.	<p>Специальная  физическая  подготовка (СФП)  Двухсторонние игры  соревновательного  характера.  Отработка навыков  судейства, ведение  протоколов,  жестикуляция,  терминология  Игры по волейболу  между классами  Соревнования по  волейболу</p>	2	16	18	Контрольные игры. Соревнования
6.	Контрольно- оценочные испытания		4	4	Тестирование.
<b>Итого:</b>		<b>8</b>	<b>136</b>	<b>144</b>	

## Содержание учебного плана 2-ого года обучения

### Введение (4 часа)

- Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях.
- История развития волейбола в России.
- Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня.
- Врачебный контроль.
- Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.

### Общеразвивающие упражнения

#### Практика (20 часов)

- ОРУ с предметами.
- ОРУ без предметов.
- ОРУ на месте.
- ОРУ в движении.

### Общая физическая подготовка (ОФП)

#### Практика (40 часов)

- Упражнения с набивными мячами.
- Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки.
- Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями.
- Упражнения на ловкость.

### Техническая подготовка и Тактическая подготовка (ТТП)

#### Теория (2 часа)

- Значение технической подготовки в волейболе.
- Значение тактической подготовки в волейболе.

#### Практика (76 часов)

- Нижняя прямая подача.
- Нижняя боковая подача.
- Верхняя боковая подача.
- Верхняя прямая подача.
- Верхняя передача мяча.
- Передача мяча в прыжке.
- Прямой нападающий удар.
- Прием мяча снизу двумя руками.
- Прием мяча снизу одной рукой.
- Прием мяча сверху двумя руками.
- Блокирование.
- Командные действия:
  - Система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4
- Индивидуальные действия:
  - Выбор места.
  - Тактика подачи.
  - Тактика передачи.
  - Тактика нападающего удара.

Тактика игры в защите.

Система защиты 3-1-2 углом вперед,  
3 -2-1 углом назад, смешанная защита

Групповые действия:

Взаимодействие защитников.

Взаимодействие блокирующих.

Взаимодействие страхующих.

Двухсторонняя игра по правилам.

Контрольные испытания по тактическим действиям в защите.

## **Специальная физическая подготовка (СФП)**

### **Теория (2 часа)**

Отработка навыков судейства, жестикуляционной терминологии  
Оформления протоколов и заявок на участие в соревнованиях.

### **Практика (16 часов)**

Специальные упражнения для развития выносливости.

Бег на длинные дистанции, эстафетный бег, челночный бег.

Двухсторонние игры соревновательного характера.

Отработка качества передачи и приёмов мяча.

### **Контрольно-оценочные и переводные испытания (4 часа)**

Планирование на следующий учебный год.

## **1.4. Планируемые результаты**

### **Личностные**

- воспитаны целеустремленность, чувство коллективизма;
- сформированы у обучающихся интерес к занятиям спортом;
- воспитаны трудолюбие, терпение, выдержка, решительность, настойчивость, инициативность, взаимовыручка;
- привиты общечеловеческие нормы морали и нравственности.

### **Метапредметные**

- развиты общие и специальные физические качества, необходимые для освоения техники игры в волейбол;
- развиты волевые и морально этические качества;
- сформированы привычка и потребность в ведении здорового образа жизни.
- сформированы умения и навыки самостоятельной деятельности.

### **Предметные**

- усовершенствованы технико-тактические действия игры в волейбол;
- сформированы знания, умения и навыки по организации самостоятельных занятий по волейболу;
- сформирована целостная культура мировоззрения, мышления, поведения и движения в лучших традициях Российского общества.

По окончании обучения, обучающиеся должны:

- Знать общие основы волейбола;
- Расширять представление о технических приемах в волейболе;

- Научиться грамотно, распределять свою физическую нагрузку;
- Уметь играть по упрощенным правилам игры;
- Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
- Получить навыки технической подготовки волейболиста;
- Освоить технику игры в волейбол;
- Уметь играть по правилам;
- Получить навыки судейства;
- Уметь управлять своими эмоциями;
- Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
- Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- Уметь доводить дело до конца и добиваться поставленной цели.

## **II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

2.1. **Календарный учебный график** представлен в Приложении 4

### **2.2. Условия реализации программы**

#### **Материально-техническое оснащение**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольной сеткой.

спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи на каждого обучающегося;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- волейбольная сетка;
- резиновые эластичные бинты;
- гимнастические маты.

Спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 5-7 штук;

#### **Кадровое обеспечение**

К реализации программы допускаются педагогические работники физкультурно-спортивного профиля, владеющие методикой преподавания и обучения волейболу. Имеющие высшее или среднее специальное профильное педагогическое образование, прошедшие курсы переподготовки или курсы повышения квалификации по методике обучения игре волейбол.

### **2.3. Методическое обеспечение**

В работе используются: программа, учебные пособия, методические и дидактические материалы, наглядные пособия для обучающихся. Методические материалы, размещенные в телекоммуникационной сети интернет. Методические материалы всероссийской федераций волейбола.

При реализации программы «Юный волейболист» используются следующие педагогические технологии:

- лично-ориентированное обучение,
- дифференцированное обучение,
- игровые технологии,
- системно-деятельностный подход в организации обучения школьников.

Программа построена на принципах дидактики:

- принцип развивающего и воспитывающего характера обучения;
- принцип систематичности и последовательности в практическом овладении основами физической культуры;
- принцип движения от простого к сложному, постепенное усложнение теоретического и практического материала;
- принцип наглядности, наблюдения, показа;

- принцип опоры на возрастные и индивидуальные особенности школьников.

Эти важнейшие педагогические принципы позволяют вносить коррективы в программу согласно интересам, потребностям и возможностям каждого ребенка в его развитии.

#### **2.4. Формы аттестации**

Для определения уровня и анализа знаний, умений и навыков, получаемых подростками в процессе обучения, педагогом ведется педагогическое наблюдение. Программа предусматривает стартовую, промежуточную диагностику и итоговую аттестацию результатов обучения детей. В начале года проводится входное тестирование, собеседование. Промежуточная диагностика проводится в виде текущего контроля в середине и конце учебного года, итоговая аттестация в конце всего курса обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Основной формой подведения итогов является соревнование.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях, как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Они применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

#### **2.5. Диагностический инструментарий (оценочные материалы)**

- Стартовая (промежуточная, итоговая) диагностика (Приложение 1).
- Игры (Приложение 2).
- Расстановка игроков в волейболе (Приложение 3).

#### **2.6. Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы**

**Цель воспитательного процесса** самопознание собственного спортивного потенциала, взаимной ответственности и ответственной зависимости; личной организованности; мотивации здорового образа жизни; готовности отстаивать интересы своего коллектива в соревнованиях различного уровня; направленности на результат и победу.

##### **Задачи воспитательного процесса**

- формировать культуру сохранения и совершенствования физически здорового растущего человека;
- формировать готовность к преодолению трудностей в достижении новых спортивных результатов;
- пропагандировать здоровый образ жизни.

##### **Планируемые результаты**

- сформирована культура сохранения и совершенствования физически здорового растущего человека;
- сформирована готовность к преодолению трудностей в достижении новых спортивных результатов;
- у обучающихся сформирована мотивация на здоровый образ жизни.

### **Приоритетные направления воспитания**

Воспитательный потенциал дополнительных общеобразовательных программ физкультурно-спортивной направленности обусловлен возможностями реализации естественной двигательной активности, освоением новых двигательных действий, развитием волевых качеств, установлением новых межличностных контактов. Несомненно, на формирование личности ребёнка влияет повышенный эмоциональный фон, вызванный яркими, глубокими позитивными и негативными эмоциями в случае успеха или неудачи.

Для возникновения мотивов саморазвития большое значение имеет преодоление барьеров объективного и субъективного характера. Занятие физкультурой и спортом в кружках и секциях отличается тесным взаимодействием педагога с ребёнком, при котором устанавливаются доверительные отношения.

Реализуя идеи развития индивидуальности обучающегося, используются субъектно-ориентированные технологии, которые предусматривают принятие ребёнком самостоятельных решений на каждом этапе деятельности в соответствии с поставленными им самим обоснованными и осознанными целями, с позиций педагога – постановку проблемных вопросов и создание ситуаций выбора.

Один из вариантов использования общей субъектно-ориентированной технологии – проектирование детьми собственной деятельности, своего развития, результатом которого выступают создание и реализация индивидуального образовательного проекта в виде программы, плана, маршрута развития ребёнка, что стимулирует повышение уровня его субъектности, осознание смысла своего существования и проектирования своего будущего. Данная технология подкрепляется технологией Портфолио, которая в условиях дополнительного образования особенно привлекательна для детей.

При реализации программы широко применяются коллективные творческие дела (КТД). Они создаются и реализуются самими обучающимися с целью решения проблем, которые их волнуют, способствуют освоению программы дополнительного образования. КТД сочетают в себе коллективную и индивидуальную деятельность и являются субъектно-ориентированными, если сами дети становятся организаторами дел при сопровождении педагога, который предоставляет им право принимать решения на каждом этапе деятельности.

**Формы проведения воспитательных мероприятий и содержание деятельности:** мероприятия, дела, игры.

**Технологии проведения воспитательных мероприятий и содержание деятельности:** индивидуальные, групповые, коллективные, массовые.

**Методы воспитательного взаимодействия:** разъяснение, этическая беседа, метод примера, подражательность, методы стимулирования и мотивации деятельности и поведения личности, которые включают соревнование, поощрение и наказание, а также методы контроля, самоконтроля и самооценки в воспитании.

Для решения воспитательных задач можно выбирать разные сочетания методов, приемов и средств. Этот выбор, прежде всего, зависит от специфики поставленных целей и задач.

### Календарный план воспитательной работы

Таблица 3

№ п/п	Название мероприятия, события	Цель	Форма проведения	Сроки проведения	Ответственные
<b>Модуль «Воспитание в детском объединении»</b>					
1.	Международный день пожилых людей,	Духовно-нравственное воспитание	Беседа	Октябрь	Пастухова Н.В.
2.	Информационный час «День народного единства. История празднования»	Духовно-нравственное воспитание	Беседа	Ноябрь	Пастухова Н.В.
3.	День защитника Отечества	Патриотическое воспитание	Конкурсы	Февраль	Пастухова Н.В.
4.	День Победы. "Чтобы помнили..."	Гражданско-патриотическое	Беседа	Май	Пастухова Н.В.
<b>Модуль «Ключевые культурно-образовательные события»</b>					
1.	День экологии. Субботник "Приведи в порядок свою планету"	Экологическое воспитание	Субботник	Сентябрь-май	Пастухова Н.В.
2.	Социальная акция по вовлечению в деятельность детских творческих объединений «Дополнительное образование доступно каждому»	Социальное воспитание	Квест-игра	Сентябрь	Пастухова Н.В.
3.	День народного единства. "Россия - Родина моя"	Гражданско-патриотическое	Викторина	Ноябрь	Пастухова Н.В.
4.	Акция «Письмо солдату»	Патриотическое воспитание	Акция	Сентябрь- май	Пастухова Н.В.

5.	Георгиевская лента	Патриотическое воспитание	Акция	Май	Пастухова Н.В.
<b>Модуль «Взаимодействие с родителями»</b>					
1.	Индивидуальное консультирование родителей	Налаживание взаимодействия с родителями	Консультация	Сентябрь-май	Пастухова Н.В.
2.	Беседа с родителями «О правильной организации времени учащихся. Совмещение учебы и занятий спортом».	Налаживание взаимодействия с родителями	Беседа	Сентябрь	Пастухова Н.В.
3.	Родительское собрание. Спортивная эстафета	Налаживание взаимодействия с родителями	Беседа	январь	Пастухова Н.В.
<b>Модуль «Профессиональное самоопределение»</b>					
1.	Единый урок по теме: «Мир профессий»	Профессиональное ориентирование обучающихся	Виртуальное путешествие Игра	Октябрь	Пастухова Н.В.
2.	Посещение учебных заведений физкультурно-спортивной направленности	Профессиональное ориентирование обучающихся	Экскурсии	В течение года	Пастухова Н.В.
<b>Модуль «Профилактика»</b>					
1.	Соблюдение правил по технике безопасности Просмотр видеоматериалов Пожарная безопасность «Правила поведения при пожаре» Антитеррористическая безопасность	Безопасность жизнедеятельности	Беседа	Сентябрь	Пастухова Н.В.
2.	Правила дорожного движения (беседа по ПДД)	Безопасность жизнедеятельности	Беседа	Октябрь	Пастухова Н.В.
3.	«Пиротехнические средства»	Безопасность жизнедеятельности	Беседа	Декабрь	Пастухова Н.В.
4.	Правила поведения в общественных местах.	Безопасность жизнедеятельности	Беседа	Январь	Пастухова Н.В.
5.	Административная и уголовная ответственность несовершеннолетних	Безопасность жизнедеятельности	Беседа	Февраль	Пастухова Н.В.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Волейбол/Под ред. А. Г. Айриянца. М., 1996г.
2. Волейбол. Популярный учебник. М. Фидлер, «Физкультура и спорт», 1985.
3. Гагаева Г.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 1980
4. Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов. М., 1996 г.
5. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. М., «Физкультура и спорт», 1970.
6. Закон РФ « Об образовании».
7. Клещев Ю. Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям; ТВТ Дивизион - Москва, 2009. - 208 с.
8. Лямцев М.И. Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки, М., «Просвещение», 1977.
9. Пособие по тренировке детских и юношеских спортивных коллективов. М., «Физкультура и спорт», 1989.
10. Самоукова. «Физкультура и спорт»,1990.
11. Спортивные игры, Техника, тактика обучения: Учебное пособие для студентов педагогических вузов/ под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. М.: АКАДЕМИЯ, 2001.

### Список литературы для детей:

1. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. М.: ФиС, 1985.
2. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель, 2006 г.
3. Виера Б.Л., Фергюсон Б.Д. Волейбол - шаги к успеху. Практическое руководство для начинающих. 1994.
4. Фурманов А Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 1992 г.
5. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980
6. Энциклопедия «Аванта +», 2006 г.

### Список литературы для родителей:

1. Гагаева Г.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 1980
2. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС. 2003.
3. Фидлер М. Волейбол. М., 2002 г.

### Интернет-ресурсы:

<http://www.rossport.ru> - сайт Федерального агентства по физической культуре и спорту

<http://www.sportedu.ru> – сайт Российского государственного университета физической культуры.

<http://www.olimpic.ru> - сайт Олимпийского комитета России

<http://www.lib.sportedu.ru> – сайт Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту.

<http://www.mon.gov.ru> – сайт Министерства образования и науки РФ

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1 Таблица 4

Стартовая (промежуточная, итоговая) диагностика обучающихся  
МБУ ДО ДДТ «Ермак»  
в 202\_–202\_ учебном году.

(наименование образовательного объединения, год обучения, Ф.И.О. педагога)

№ п\п	Ф.И. обучающегося	Предметы, дисциплины									
		Критерии			Критерии			Критерии			Средний показатель
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
17											
18											
19											
20											
21											

Высокий уровень -  
Средний уровень -  
Низкий уровень -

## Игры

Игровые задания с элементами спортивных игр: волейбол: «Точный пас», «Вверх-вниз», «Навстречу через сетку»; футбол: «Мяч в сетку», «Порази в цель», «Послушный мяч».

«Салки по месяцам». Дети строятся в шеренгу. В 12–15 м от них обозначается линия. Выбирается водящий. Он говорит: «Все, кто родился в январе, – вперед!» Ребята, день рождения которых падает на этот месяц, бегут к противоположной линии, а водящий пытается их осалить. Из тех, кто осален, выбирается новый водящий. Он вызывает детей, родившихся в феврале, и т.д. Победителями становятся игроки, не осаленные водящим.

«Азбука». Две команды образуют шеренги на противоположных сторонах площадки, каждая за своей линией. Педагог называет одну букву алфавита. Это служит началом игры. Все ребята одновременно, не толкаясь, перебегают на противоположную сторону площадки и выстраивают названную букву (основанием к центру площадки), после чего принимают положение упора присев. Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание. Игра повторяется несколько раз, и каждый раз задается другая буква.

«Делай наоборот». Обучающиеся строятся в шеренгу, либо колонну. Педагог показывает упражнение, а дети должны выполнить его в противоположную сторону. Например, педагог выполняет наклон вперед, а обучающиеся должны выполнить наклон назад и т. д. Побеждает тот, кто ни разу не перепутает направление движения.

«Вызов номеров». Обучающиеся делятся на две равные по числу команды и выстраиваются в колонны по одному перед линией старта. В каждой команде игроки рассчитываются по порядку. На расстоянии 10–12 м против каждой команды ставится поворотная стойка. Педагог произвольно называет различные номера. Игроки, номер которых назвали, добегают до стойки, огибают ее и возвращаются на свое место. Тот, кто сделает это первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

Правило 1: если оба игрока прибежали одновременно, то очко не присуждается никому.

Правило 2: если игрок не добежал до конечного пункта, то очко засчитывается его сопернику из другой команды.

«Эстафета цветов (зверей, птиц)». Подготовка и инвентарь те же, что в предыдущей игре. Игроки, стоящие в каждой команде первыми, вторыми и т. д., принимают название цветка (зверя, птицы). Педагог называет любой цветок (зверя, птицу). Обучающиеся игры, носящие данное название, бегут к стойке, огибают ее и возвращаются обратно. Тот, кто прибежит первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

«Пустое место». Играющие становятся в круг на расстоянии полушага друг от друга, руки за спиной. За кругом – водящий. Он бежит за спинами участников игры, дотрагивается до кого-либо, после чего бежит по кругу в другую сторону. Игрок, которого он коснулся, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на пустое место. Водящим становится тот, кто не успел занять свободное место.

«Удочка». Обучающиеся становятся в круг, а водящий с веревкой в руках – в центр круга. Водящий вращает веревку с мешочком на конце так, чтобы мешочек скользил по полу под ногами игроков. Ребята внимательно наблюдают за движением мешочка и подпрыгивают в тот момент, когда мешочек оказывается около их ног. Задевший мешочек или веревку ногами становится водящим, а бывший водящий идет на его место. Выигрывает тот, кто за установленное время ни разу не зацепил веревку с мешочком.

«Охотники и утки». Обучающиеся распределяются на две команды – «охотников» и «уток». «Охотники» образуют круг, перед их носками проводится линия. «Утки» располагаются произвольно внутри круга. У одного из «охотников» в руках мяч. По сигналу педагога «охотники», перебрасывая мяч в разных направлениях, стараются осалить («подстрелить») им «уток», которые свободно передвигаются внутри круга. «Утки» увертываются от мяча. «Охотник», «подстреливший утку», меняется с ней ролями, и игра продолжается. Выигрывают те, кто дольше пробыл в роли «уток». Игру можно проводить и на время: 3 мин. «стреляют» одни «охотники», затем 3 мин. – другие. Отмечается, кто больше «настрелял уток» за это время.

«Дни недели». Один конец шнура, резинки привязывается к дереву, либо стойке на высоте 40 см, другой конец держит педагог. Он называет первый день недели: понедельник. Обучающиеся один за другим с разбега перепрыгивают через шнур. С каждым днем недели высота шнура увеличивается на 5 см. Выигрывают обучающиеся, за 7 прыжков меньшее число раз задевшие шнур.

«Кто дальше прыгнет». Обучающиеся строятся в две колонны перед прыжковой ямой. Сбоку от ямы делаются отметки, соответствующие 5, 10, 15 очкам. Игроки из первой команды выполняют каждый по одному прыжку и подсчитывают сумму набранных очков. После этого аналогичное задание выполняет вторая команда. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков.

«Подвижная цель». Обучающиеся строятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками проводится окружность. Один из играющих получает мяч. Выбирается водящий, который идет в середину круга. Игроки, перекидывая мяч, стараются попасть им в водящего, а водящий – увернуться от мяча. Тот, кто попал в водящего мячом, меняется с ним местами. Игра продолжается 5–7 мин., после чего отмечаются наиболее ловкие водящие, сумевшие продержаться в кругу дольше других, и самые меткие игроки. Правила: 1. Засчитывается попадание в ноги и в любую часть туловища. Попадание в голову не засчитывается. 2. Попадание мяча, отскочившего от

земли, не засчитывается. 3. При броске мяча в водящего нельзя заступать за линию круга. «Вращение обручей». Обучающиеся располагаются по кругу, в руках у каждого обруч. По сигналу педагога они начинают вращать обручи. Побеждает тот, чей обруч вращается дольше. Игра повторяется 2–3 раза, после чего определяются победители. Если обручей на всех не хватает, обучающиеся выполняют задание по очереди.

«На новое место». Обучающиеся строятся в 2–4 колонны перед линией старта. В 15–20 м от нее проводится еще линия. По сигналу педагога первые и вторые номера в каждой колонне, взявшись за руки, бегут за линию. Первые номера остаются на новом месте, а вторые возвращаются, берутся за руки с игроками, стоящими третьими, и опять бегут до линии. Вторые номера остаются, а третьи возвращаются, чтобы объединиться с четвертыми, и т. д. Побеждает команда, все игроки которой раньше окажутся за второй линией.

### Расстановка игроков в волейболе

В любительском классическом волейболе игроки обычно стоят на следующих позициях:

1 номер — подача и защита в приеме и при нападении. Может нападать только из-за линии нападения.

2 номер — нападение и блок. Реже — прием близкой подачи.

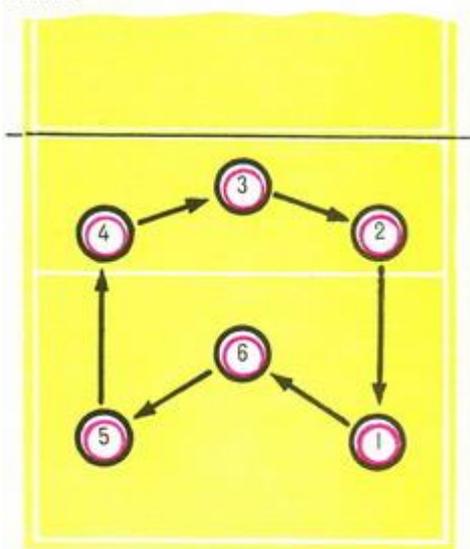
3 номер — игрок под сеткой. В его обязанности входит пас и блок. В приеме не участвует.

4 номер — нападение и блок. Реже — прием близкой подачи.

5 номер — защита в приеме и при нападении. Может нападать только из-за линии нападения.

6 номер — либеро. Главный защитник команды.

Рис. 2.



Если пасующий или либеро требуется команде именно на своей позиции, то при переходе его просто оставляют стоять в своем номере. Такое не штрафуются именно в любительском волейболе. В профессиональном переход обязателен, и там включаются различные тактики перехода. Такие, как 5-1.

#### Комбинация 5-1 в волейболе

Такая комбинация позволяет иметь от 3 нападающих при 1 связующем. Связующий после любого перехода выходит в зону паса — между 2 и 3 номером. Нападающие: доигровщик (4 номер), центральный блокирующий (3 зона), диагональный (2 зона), пайп. эта схема самая сложная, но и наиболее эффективная за счет мощного нападения, позволяющего разбить блок противника.

При исходной позиции на поле следующая расстановка:

Пасующий в зоне 1.

Доигровщики в зонах 2 и 5.

Центральные блокирующие — зоны 3 и 6.

Диагональный нападающий — в зоне 4.

С каждым переходом игроки смещаются по часовой стрелке, но должны всегда возвращаться примерно к следующим позициям:

### При подаче

Все закрывают 1-й номер, смещаясь ближе к сетке, кроме одного игрока второй линии (5-й или 6-й номер). После подачи:

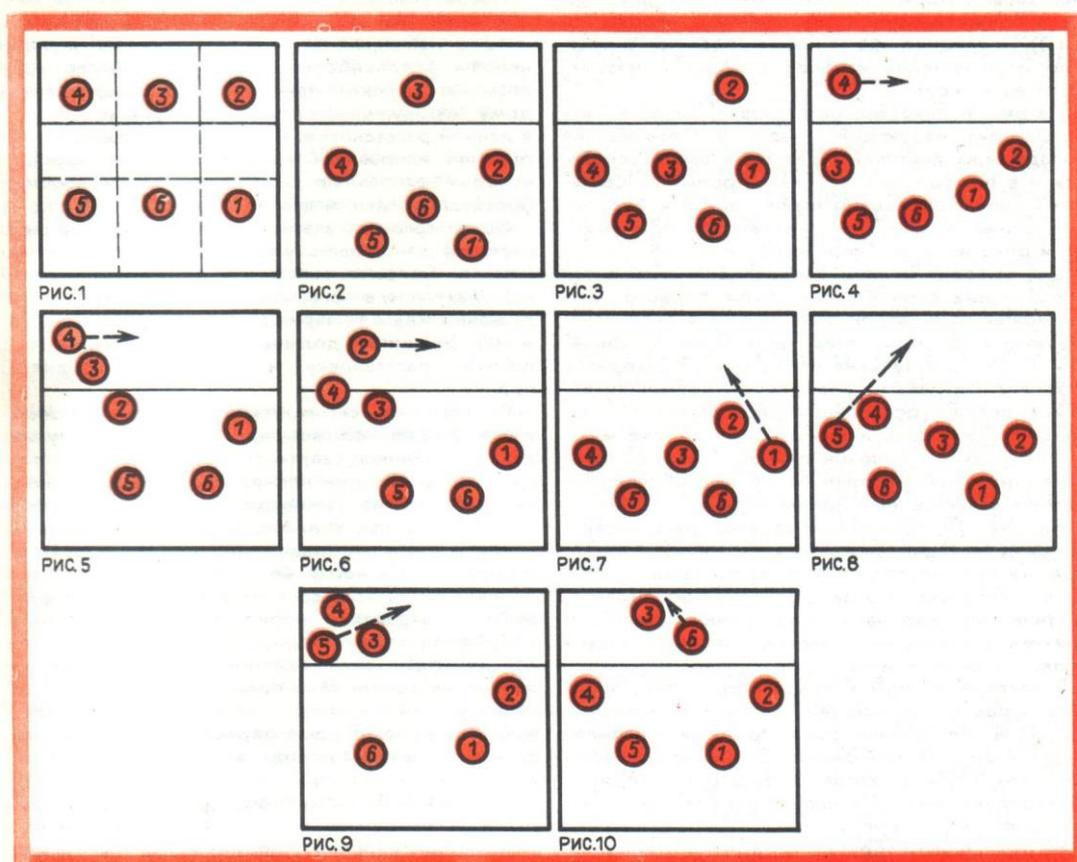
Пасующий выходит под сетку между 2 и 3 номером.

Доигровщик и центральный блокирующий выходят на первую линию, занимая номера 4 и 6. Диагональный занимает 4 номер или же стоит между 1 и 4 номерами.

### При приеме

Пасующий старается держаться ближе к центру поля или находиться в первой линии.

Остальные игроки стоят полукругом.



Расстановка игроков на площадке

### Правила

При этом не должны нарушаться правила:

- 1) Игроки задней линии, стоящие в номерах 1, 5, 6, не должны заходить за игроков передней линии: 4,3,2;

2) Игроки не могут менять горизонтальный порядок своих линий, то есть заходить друг за друга по горизонтали

## **Другие связки**

### **Расстановка «3 — 3»**

Команда формируется из трёх связующих и трёх нападающих. Игроки располагаются в две линии, и нападающий чередуется со связующим. Данный принцип не нашёл своего применения в большом спорте и используется для команд с новичками.

### **Расстановка «4 — 2»**

Здесь имеем четырёх нападающих и двух связующих. Связующие пасуют из 2-3 номера, находясь по диагонали друг от друга. Двое основных нападающих располагаются на первой линии в номерах 2 и 4. Это достаточно популярный вариант в любительском волейболе, только при использовании одного связующего под сеткой.

Недостатки такой расстановки: нападение всегда атакует из одной и той же точки рядом с сеткой, и его легко заблокировать; сложно иметь в команде целых двух связующих, т.к. эта специальность в волейболе дефицитная; игрокам задней линии сложно ударить по мячу.

### **Расстановка «6 — 2»**

Вариант аналогичен «4 — 2». Отличие в том, что связующий, находясь на передней линии, становится сразу и нападающим. Т.о. на передней линии играют трое нападающих. Второй связующий выходит с задней линии на пас. После перехода они меняются местами, здесь кроется минус этой расстановки. Два игрока в команде должны обладать серьёзной подготовкой связующего и нападающего, а игроков такого уровня найти непросто.

**Календарный учебный график (1 год обучения)  
общеобразовательной программы «Юный волейболист 4»**

Таблица 5

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1-2		Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча двумя руками сверху в парах.	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос Выполнение комплекса упражнений
3-4		Стойка волейболиста. Передача мяча двумя руками снизу двумя руками в парах.	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра
5-6		Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра
7-8		Передача мяча двумя руками сверху на месте. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра
9-10		Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра Выполнение комплекса упражнений
11-12		Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4. Игра.	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра
13-14		Прием подачи и первая передача из глубины площадки в зону 2. Игра.	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра

15-16		Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра Выполнение комплекса упражнений
17-18		ОФП. Перемещения и стойка волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху. Подвижные игры с элементами волейбола.	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра
19-20		Развитие быстроты перемещения. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра
21-22		ОФП. Передача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках и после перемещения. Подвижные игры и эстафеты.	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра Выполнение комплекса упражнений
23-24		Передача и прием мяча сверху двумя руками после перемещений. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра
25-26		ОФП. Прием и передача мяча двумя руками снизу. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра
27-28		Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. СФП. Подвижные игры с элементами волейбола.	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра

29-30		Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Введение в начальные игровые ситуации.	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра
31-32		Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Введение в начальные игровые ситуации.	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра
33-34		Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра  Выполнение комплекса упражнений
35-36		Развитие быстроты и прыгучести . Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра
37-38		Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра
39-40		Нижняя прямая подача. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Введение в начальные игровые ситуации.	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра  Выполнение комплекса упражнений
41-42		Нижняя прямая подача мяча. Передачи мяча сверху двумя руками,	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра

		над собой – на месте и после перемещения различными способами. Введение в начальные игровые ситуации.			ская		
43-44		Нижняя прямая подача мяча. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. Подвижные игры и эстафеты.	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра
45-46		Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, учебная игра
47-48		Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Учебная игра в волейбол.	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра
49-50		Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Выполнение комплекса упражнений Соревнования
51-52		Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра
53-54		Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра

		в волейбол.					
55-56		Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра Выполнение комплекса упражнений
57-58		Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра
59-60		Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра
61-62		Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра Выполнение комплекса упражнений
63-64		Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра
65-66		Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра

67-68		Верхняя прямая подача.. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра
69-70		Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра
71-72		Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра
73-74		Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра
75-76		Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра
77-78		Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра
79-80		Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра

		Учебная игра в волейбол.					
81-82		Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра
83-84		Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра
85-86		Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, самоконтроль
87-88		Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра в волейбол	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра
89-90		Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра в волейбол	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра
91-92		Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра
93-94		Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, учебная игра

95-96		Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра
97-98		Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра
99-100		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра
101-102		Развитие прыгучести. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением.	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра
103-104		Прямой нападающий удар. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра
105-106		Прямой нападающий удар. Навыки приема и передачи мяча после перемещений и падения. Учебная игра	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра
107-108		Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке.	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра

		Учебно – тренировочная игра в волейбол.			ская		
109- 110		Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	2		Теоретич еская, практиче ская	Спорт зал	Опрос, тренинг- игра
111- 112		Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	2		Теоретич еская, практиче ская	Спорт зал	Опрос, тренинг- игра
113- 114		Нападающий удар с поворотом туловища. Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	2		Теоретич еская, практиче ская	Спорт зал	Опрос, тренинг- игра
115- 116		Нападающий удар с поворотом туловища. Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	2		Теоретич еская, практиче ская	Спорт зал	Опрос, тренинг- игра
117- 118		Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	2		Теоретич еская, практиче ская	Спорт зал	Опрос, тренинг- игра
119- 120		Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте в прыжке.	2		Теоретич еская, практиче ская	Спорт зал	Опрос, тренинг- игра
121- 122		Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Игра.	2		Теоретич еская, практиче ская	Спорт зал	Соревнован ие

123-124		Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Игра.	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра
125-126		Поддачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Поддачи мяча слабой рукой. Игра.	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра
127-128		Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднятие ног, мяч зажат между стопами ног.	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра
129-130		Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра
131-132		Скоростно-силовая подготовка. бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии)	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра
133-134		Развитие специальной ловкости. Упражнения для обучения блокированию. Учебная игра	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра
135-136		Нападающий удар по неподвижному мячу. Упражнения для обучения блокированию. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра
137-138		Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Учебно – тренировочная игра.	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра
139-140		Развитие прыгучести . Обучение индивидуальным и групповым	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра

		тактическим действиям в нападении. Учебно – тренировочная игра.					
141-142		Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. Одиночное блокирование. Двухсторонняя игра.	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра
143-144		Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. Одиночное блокирование. Двухсторонняя игра.	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра
<b>Итого:</b>			<b>144ч</b>				

**Календарный учебный график  
общеобразовательной программы «Юный волейболист 4»  
(2 год обучения)**

Таблица 6

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1-2		Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Техника безопасности на занятиях. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты.	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос Выполнение комплекса упражнений
3-4		Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач. Прыжок в длину с места. Бег 30м.	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра
5-6		Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыжковые упражнения. Стойка	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра

		игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.					
7-8		Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. ОРУ, силовые упражнения для мышц рук, плечевого пояса, прыжковые упражнения.	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра
9-10		Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м). Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами.	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра Выполнение комплекса упражнений
11-12		Развитие гибкости, статические упражнения. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра
13-14		Развитие скоростно-силовых качеств. Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10м, 5x10м. Подводящие упражнения для	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра

		приема и передач, подач.					
15-16		Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения в парах, направляя мяч вперед-вверх. Бросок набивного мяча (1 кг) из п.сед на полу на дальность.	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра Выполнение комплекса упражнений
17-18		Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач. Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости.	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра
19-20		Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача. Игра в мини волейбол. Круговая тренировка.	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра
21-22		Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, специальные прыжковые упражнения.	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра Выполнение комплекса упражнений
23-24		Передачи мяча сверху двумя руками, над собой на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, верхняя прямая подача.	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра

25-26		Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра
27-28		Комплекс ОРУ на развитие гибкости, Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра
29-30		Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра
31-32		Круговая тренировка на развитие силовых качеств. Спортивная игра гандбол. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра
33-34		Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Челночный бег с изменением направления. из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач.	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра  Выполнение комплекса упражнений
35-36		Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра

37-38		Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра
39-40		ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств. Мини-футбол.	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра Выполнение комплекса упражнений
41-42		ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра
43-44		Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения.	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра
45-46		Перемещение из зоны 4в зону 3и обратно с имитацией блокирования в каждой зоне. Перемещение из зоны 2в зону 1и обратно с имитацией блокирования в	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, учебная игра

		каждой зоне. Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч.					
47-48		Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Освоение терминологии, принятой в волейболе. Правила игры.	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра
49-50		Прыжки в высоту с прямого разбега. Баскетбол. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Выполнение комплекса упражнений Соревнования
51-52		Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра
53-54		Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка».	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра
55-56		Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча.	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра Выполнение комплекса упражнений
57-58		Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра
59-60		Прием подачи и первая передача в зону нападения. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра

		действий. Подвижная игра «Два капитана					
61-62		Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, специальные прыжковые упражнения. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра Выполнение комплекса упражнений
63-64		Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3х10м, 5х10м. Гигиена и режим юного спортсмена.	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра
65-66		Встречная эстафета с мячом. ОРУ, упражнения с набивными мячами. Верхняя прямая подача.	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра
67-68		Прием подачи и первая передача в зону нападения. Развитие общей выносливости. Подвижные игры.	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра
69-70		Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация. Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой.	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра
71-72		Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите. Развитие выносливости. Подвижные игры.	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра
73-74		Упражнения для развития качеств, необходимых при	2		Теоретическая,	Спорт зал	Опрос, тренинг-

		выполнении приема и передач. Имитация Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.			практическая		игра
75-76		Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана». Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра
77-78		Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра
79-80		Многократное выполнение технических приемов одного и в сочетаниях. Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра
81-82		Нагрузка и отдых юного спортсмена. Прыжковая и силовая работа на развитие очных приемов и передач.	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра
83-84		Развитие выносливости. Подвижные игры. Прямой нападающий удар. Поддачи мяча в стену расстояние 6-9 м, через сетку.	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра
85-86		Прием подачи и первая передача в зону нападения. Развитие выносливости. Подвижные игры.	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, самоконтроль
87-88		Упражнения для развития качеств, необходимых при	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра

		выполнении приема и передач. Имитация Прямой нападающий удар. Подачи мяча в стену расстояние 6-9 м, через сетку.			ская		
89-90		Многократное выполнение технических приемов одного и в сочетаниях Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра
91-92		Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи.	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра
93-94		Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку. Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками.	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, учебная игра
95-96		Развитие выносливости. Баскетбол Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30 м. Подвижные игры	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра
97-98		Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей. Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками.	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра

99-100		Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками.	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра
101-102		Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче.	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра
103-104		Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Развитие скоростно-силовых качеств	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра
105-106		Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения совершенствование, перекаты, падения.	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра
107-108		Круговая тренировка 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.	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра
109-110		Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Прямой нападающий удар.	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра
111-112		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. Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра

		мяч					
113-114		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. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра
115-116		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 Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами.	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра
117-118		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 Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол.	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра
119-120		Прием мяча с падением, перекатом. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы).	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра

121-122		История развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол. Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Соревнование
123-124		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). Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра
125-126		Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы). Прием мяча с падением, перекатом. Прием мяча с подачи	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра
127-128		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		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра
129-130		Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра мини-футбол.	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра
131-132		Прием мяча с падением, перекатом. Прием мяча с подачи. Выполнение различных упражнений состенкой (прием-подача) Блокирование одиночное	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра

133-134		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). Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра ручной мяч.	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра
135-136		Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4и 2 с игроком зоны 6. ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Падения.	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра
137-138		Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3х10м, 5х10м. Подводящие упражнения для приемаи передач, подач. Сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро. Прием мяча сверху после отскока от стены.	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра
139-140		Передача мяча сверху двумя руками в прыжке втройках. Нападающий удар при встречных передачах.	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра
141-142		Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра
143-144		Многократное повторение тактических действий. Игра «Два мяча через сетку» Подвижные игры с	2		Теоретическая, практическая	Спорт зал	Опрос, тренинг-игра

		элементами волейбола. Развитие выносливости.					
<b>Итого:</b>		<b>144ч</b>					