

Министерство образования Кировской области
Кировское областное государственное образовательное бюджетное
учреждение дополнительного образования «Дворец творчества - Мемориал»

ОДОБРЕНА

Методическим советом КОГОБУ ДО
«Дворец творчества - Мемориал»

Протокол № 8 от «27» 04 2021

УТВЕРЖДАЮ

Директор КОГОБУ ДО
«Дворец творчества - Мемориал»

 Ж.В. Родыгина

«31» мая 2021
МП

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ВОЛЕЙБОЛ»

Возраст учащихся 11-18 лет (девушки)
Срок обучения 4 года

Автор-составитель:
Е.Ю. Чугрина,
педагог дополнительного образования

Киров
2021

Оглавление

1. Пояснительная записка	3
2. Оценка качества образования по программе	11
3. Учебно-тематическое планирование	13
3.1. Учебно-тематический план (стартовый уровень, 1-ый год обучения)	13
3.2. Учебно-тематический план (базовый уровень, 2-ой год обучения)	17
3.3. Учебно-тематический план (продвинутый уровень, 3-ий год обучения)	25
3.4. Учебно-тематический план (продвинутый уровень, 4-ий год обучения)	29
4. Содержание программы	32
4.1. Содержание обучения на стартовом уровне (1-ый год обучения)	32
4.2. Содержание обучения на базовом уровне (2-ой год обучения)	34
4.3. Содержание обучения на продвинутом уровне (3-ий год обучения)	37
4.4. Содержание обучения на продвинутом уровне (4-ый год обучения)	39
5. Обеспечение программы	41
5.1. Методическое обеспечение	41
5.2. Техническое обеспечение	42
5.3. Требование к образовательной среде (к учебному кабинету)	42
6. Список литературы	43
6.1. Литература для педагога	43
6.2. Литература для учащихся и учебная литература	43
6.3. Литература для родителей	44
7. Приложения	45
Приложение 1. Диагностическая карта.
Приложение 2. Таблица «Выполнение нормативов по физической подготовке».
Приложение 3. Таблица «Выполнение нормативов по технической подготовке».
Приложение 4. Таблица «Индивидуальные достижения».
Приложение 5. Требования к спортсменам, участвующим в соревнованиях по волейболу
Приложение 6. Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку спортсменов в волейболе
Приложение 7. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре при реализации программы «Волейбол»
Приложение 8. Правила техники безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований в КОГОБУ «Дворец творчества – Мемориал»
Приложение 9. Обязанности тренера во время проведения спортивных мероприятий и соревнований в спортивном зале Дворца
Приложение 10. Обязанности воспитанников, занимающихся в спортивном зале и в иных помещениях Дворца, предназначенных для физкультурно-спортивной деятельности
Приложение 11. Правила использования спортивного зала Дворца и иных помещений, предназначенных для физкультурно-спортивной деятельности
Приложение 12. Антидопинговые мероприятия в рамках физкультурно-спортивной деятельности Дворца.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Введение. Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» составлена на основе Программы для спортивных волейболистов. В ней отражены основные принципы спортивной подготовки. Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, тактической, психологической и интегральной подготовки. Принцип преемственности определяет последовательность программного материала по этапам многолетней подготовки, соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства.

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» разработана на основе следующих нормативных документов, регламентирующих образовательный процесс в системе дополнительного образования:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012)

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1008 от 29.08.2013 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ N 28 от 28.09.2021 г «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

4. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»

5. Методические рекомендации Минобрнауки по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) № 09-3242 от 18.11.2015

Направленность программы. Физкультурно-спортивная.

Актуальность программы.

Сегодня физкультура и спорт ещё не стали жизненной потребностью большинства детей, подростков и молодёжи, поэтому вся система физического воспитания должна строиться так, чтобы способствовать гармоничному развитию человека. Немаловажно при этом воспитывать в каждом человеке потребность с молодости заботиться о своём физическом совершенствовании и здоровом образе жизни, обогащая знания в любимых спортивных дисциплинах, личной и общественной гигиене, медицинской помощи. В немалой степени этому способствуют регулярные занятия и соревнования по волейболу.

Популярность волейбола делает его могучим средством пропаганды физической культуры и спорта. Достоинства волейбола в его эмоциональности и зрелищности. Этим объясняется одинаковый интерес, с которым занимаются им люди самых разных возрастов и профессий. В волейболе, как ни в каком другом виде спорта, физические нагрузки находятся в тесной связи со степенью подготовленности играющих. Новичок, заинтересовавшись волейболом, быстро убеждается в том, что для успешной игры ему не хватает умения высоко прыгать, выносливости, точности удара. Осознав это, он начинает заниматься прыжками, бегом, метанием, общеразвивающими и другими видами упражнений.

Новизна и педагогическая целесообразность программы. Программа предусматривает как общее повышение уровня физического развития подрастающего поколения, так и освоение игровых навыков и соревновательной практики. Расширение сети спортивных секций, где желающие могут освоить навыки волейбола, содействует расширению круга подростков, вовлеченных в активные занятия спортом.

Цель и задачи программы.

Цель программы - физическое и духовное гармоничное развитие юных спортсменов средствами систематического тренировочного процесса волейбольных группах.

Основным условием выполнения этой цели является многолетняя и целенаправленная подготовка юных спортсменов, которая предусматривает решение следующих задач:

Образовательная задача (ориентированная на достижение результатов в тренировочном процессе): на основе уровневой подготовки от обучения основам техники и тактики игры в волейбол до подготовки волейболистов высокой квалификации, резерва сборных юношеских и молодёжных команд России, регионов.

Развивающая задача (ориентированная на метапредметные результаты): укрепление здоровья, содействие разностороннему правильному физическому развитию (развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости) и готовности к достижению цели на основе командного взаимодействия.

Воспитательная задача (ориентированная на личностные результаты): духовно-нравственное развитие личности на основе формирования ценностей здоровья и здорового образа жизни.

Возраст обучающихся. 11-18 лет.

Логика построения содержания.

Программа «Волейбол» предполагает обучение на уровневой основе: стартовый, базовый и продвинутый уровень.

Обучение *на стартовом уровне* предполагает привлечение к занятиям, перспективных для волейбола, учащихся общеобразовательных школ, имеющих письменное разрешение врача-педиатра. Активно осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, мотивацию к занятию волейболом и овладение основами техники волейбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на следующий уровень подготовки.

На *базовом уровне* закладывается основа специальной и технической подготовки. Обучающиеся начинают включаться в соревнования, выделяются потенциальные для спортивной работы. По итогам обучения обучающиеся достигают нормативных требований 3-го юношеского разряда.

Группа *продвинутого уровня* формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее двух лет и выполнивших приёмные нормативы по общей физической и специальной подготовке. Обучение длится 2 года. Большое внимание уделяется тактической, технической подготовке, делается акцент на подготовку к соревнованиям и участие в них.

Распределение объёмов компонентов тренировки (в часах)

	Содержание занятий	Стартовый 1-й г.о.	Базовый 2-й г.о.	Продвинутый 3-й г.о.	Продвинутый 4-й г.о.
1	Теоретическая подготовка	8	8	6	8
2	Общая физическая подготовка	50	33	54	50
3	Специальная физическая подготовка	50	33	54	50
4	Техническая подготовка	32	33	126	32
5	Тактическая подготовка	32	33	28	32
6	Интегральная подготовка	8	30	35	8
7	Клубные игры, клубные турниры.	36	27	0	6
8	Соревнования.	0	19	19	30
	ИТОГО:	216	216	324	216

Методика реализации программы. Формы организации деятельности обучающихся – преимущественно, групповая и фронтальная, а так же индивидуальная.

Методы обучения по способу организации занятий – наглядные и практические, а так же словесные. Методы по уровню деятельности детей в тренировочном процессе, в основном, – объяснительно-иллюстративные и репродуктивные. В процессе игр, соревнований, когда самостоятельная деятельность юного спортсмена доминирует над следованием за тренером, преобладают частично-поисковые и исследовательские методы. В этом случае меняется позиция тренера на сопровождающую, консультативную, поддерживающую – фасилитативную.

Тренировочные занятия различаются по направленности. В практических занятиях выделяют:

- однонаправленные,
- комбинированные,
- целостно-игровые,
- контрольные.

В теоретических занятиях выделяют лекции, семинары, беседы.

В основе разделения занятий по направленности лежит связь их содержания с характером соревновательной игровой деятельности волейболистов. *Однонаправленные занятия* посвящены одному из компонентов тренировки (технической, тактической, общей или специальной физической подготовке). *Комбинированные* включают материал двух-трех компонентов в различных сочетаниях. *Целостно-игровые* построены на взаимосвязи сторон подготовки волейболистов с использованием метода сопряженных воздействий, фрагментом игры, двусторонней игры в волейбол, игровых тренировок.

Занятия различаются также по степени нагрузки. Меньшей нагрузкой отличаются однонаправленные занятия по обучению технике и тактике игры, в остальных нагрузку можно варьировать в необходимых пределах в зависимости от поставленных задач.

Однонаправленные занятия по физической подготовке посвящаются преимущественно общей, специальной физической подготовке или общей и специальной. На таких занятиях решаются задачи развития физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, а также преимущественного развития названных качеств в определенном сочетании применительно к специфике отдельных приемов игры, тактических действий и в целом соревновательной игровой деятельности, большое место отводится скоростно-силовой подготовке. На таких занятиях широко применяются тренажерные устройства и различный специальный инвентарь. Занятия проводятся в форме круговой тренировки.

Однонаправленные занятия *по обучению технике* решают важнейшую задачу – овладение волейболистами и спортсменами пляжного волейбола широким арсеналом приемов игры. Такие занятия включают подводящие упражнения, широко применяются наглядные пособия, киноматериалы, просмотр видеозаписей, технические средства обучения и т. п. Усилия тренера направлены на то, чтобы юные спортсмены овладели, во-первых, рациональной техникой, во-вторых, овладели этой техникой правильно и в совершенстве.

Однонаправленные занятия *по обучению тактике* призваны сформировать у волейболистов навыки умелого применения изучаемых тактических действий (в нападении и защите) - индивидуальных, групповых и командных. При обучении тактике особенно полезны наглядные пособия и различные технические средства. Большое место в таких занятиях отводится заданиям с учетом игровых функций волейболистов в команде. Особое

внимание уделяется повышению уровня индивидуального тактического мастерства волейболистов.

Однонаправленные занятия *по совершенствованию техники* помогают обеспечить высокую степень надежности навыков выполнения приемов игры. При совершенствовании навыков у занимающихся вырабатывается универсальность, но при этом обязательно учитываются индивидуальные особенности спортсменов, а также игровая функция каждого из них в команде. Чередуются облегченные и усложненные условия выполнения технических приемов, широко варьируются нагрузки с целью избежать отрицательного влияния адаптации.

Комбинированные занятия, основанные на *технической и физической* подготовке, подчинены главной задаче - более успешному обучению новым приемам игры и совершенствованию ранее освоенных при максимальном проявлении необходимых для этих приемов физических способностей, а также неуклонное совершенствование навыков выполнения приемов в процессе становления и совершенствования мастерства волейболиста. Содержание физической подготовки зависит от задач и содержания технической подготовки (начальное обучение, совершенствование) на определенном этапе годового цикла.

Цель комбинированных занятий *на основе технической и тактической подготовки* - совершенствование технических приемов в плане обеспечения эффективного выполнения арсенала тактических действий для данного контингента волейболистов. С другой стороны, совершенствование навыков выполнения индивидуальных, групповых, командных тактических действий в нападении и защите должно обеспечить возможность максимального использования технического арсенала, которым к этому времени овладели спортсмены. В комбинированных занятиях могут ставиться задачи начального обучения технике и тактике, но больше это характерно для решения задач совершенствования технико-тактического мастерства.

Комбинированные занятия *на основе физической, технической и тактической подготовки* строятся на основе предыдущих видов занятий при ведущей роли технико-тактического содержания. Последовательность упражнений: средства физической подготовки, технической, тактической, при этом неоднократно. Таким образом, имеет место чередование названных средств.

В комбинированных занятиях применяется учебная двухсторонняя игра, которая направлена на решение основных задач данного занятия. Занятия целостно-игровые (по интегральной подготовке) направлены на решение важнейшей задачи - обеспечить реализацию в игровой соревновательной деятельности всего, что достигнуто в процессе отдельных компонентов тренировки, то есть эти занятия направлены на интеграцию тренировочных эффектов в соревновательной деятельности волейболистов. Основное содержание таких занятий составляют задания на переключение в действиях. Задания на переключение состоят в выполнении технических приемов

нападения, технических приемов защиты, технических приемов нападения и защиты; тактических действий - индивидуальных, групповых и командных - в каждом из них отдельно в нападении, отдельно в защите, а также, что самое главное, и нападении и защите. Игровые тренировки посвящены учебным играм в волейбол или пляжный волейбол, в которых применяется система продуманных заданий. Главная цель - добиться того, чтобы волейболисты применяли в игре изученный технико-тактический арсенал в полном объеме и уверенно, а также тактически целесообразно и, главное, - эффективно.

Контрольные занятия посвящены приему нормативов, выполнению контрольных заданий (по индивидуальным планам), получению данных о том, как волейболисты применяют в игре изученные технические приемы и тактические действия.

Теоретические занятия проводятся в виде лекций, семинаров, бесед и экзаменов (зачетов). Кроме того, теоретической подготовке уделяется внимание и на практических занятиях, где спортсменам помогают осмыслить технологические установки тренеров по решению задач тренировочно-соревновательной деятельности волейболистов.

При написании программы учитывались следующие методические положения:

1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки юных волейболистов 11-18 лет и старше;

2) неуклонное возрастание объема средств технико-тактической, общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема технико-тактической подготовки и СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

3) непрерывное совершенствование спортивной техники и тактики;

4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

5) учет при планировании тренировочных и соревновательных нагрузок периодов полового созревания;

6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды (таблица 26); учет степени влияния физических качеств и телосложения юных спортсменов на результативность игры.

Сроки реализации программы. Программа «Волейбол» рассчитана на 4 года обучения.

Наполняемость групп и учебно-тренировочные режим.

Уровень, год обучения	Возраст обучающихся	Кол-во обуч-ся в группе	Кол-во учебных часов/ неделю	Кол-во учебных часов/ год	Требования по спорт. подготовке
Стартовый уровень, 1-й г.о.	11 - 12	10-12	6	216	Нормат.треб программы
Базовый 2-й г.о.	12 - 13	10-12	6	216	Нормат.треб 3 юн. разр.
Продвинутый 3-й г.о.	14 - 15	10	9	324	Нормат.треб 2 юн.разр.
Продвинутый уровень 4-й г.о.	16 - 18	10	9	216	Нормат.треб 1 юн.разр.

Ожидаемые результаты.

Образовательные результаты: 1) выполнение нормативных требований по физической подготовке по годам обучения; 2) выполнение нормативных требований по технической подготовке технической подготовке по годам обучения; 3) результаты участия в соревнованиях; 4) усвоение основ теоретической подготовки по программе.

Контрольные нормативы по физической подготовке по возрастным категориям

№ п/п	Контрольные нормативы	Возрастные группы (девушки)							
		9-10 лет	10-11 лет	11-12 лет	12-13 лет	13-14 лет	14-15 лет	15-16 лет	16-17 лет
1.	Челночный бег 3*10	10,4-10,8	10,2-10,4	10,0-10,2	9,8-10,0	9,4-9,8	9,0-9,4	8,8-9,0	8,2-8,8
2.	Поднимание туловища из положения лежа.	14-15	15-16	16-17	17-18	18-19	19-20	20-21	21-22
3.	Бег 92 м. в пределах границ волейбольной площадки	-	-	-	28,7	28,0	27,4	26,8	26,2
4.	Прыжок в длину с места.	132-142	142-152	152-160	160-167	167-173	173-177	177-180	180
5.	Отжимание	10-11	11-12	12-13	13-14	14	14-15	15	15-16
6.	Метание набивного мяча 1кг: - из-за головы двумя руками (стоя)	3,0-3,3	3,1-3,3	3,3-3,4	3,4-4,8	4,8-6,0	6,0-6,5	6,5-6,8	6,8-7,2

**Контрольно-переводные нормативы
по технической подготовке по годам обучения**

№ п/п	Контрольные нормативы	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень	
		1-й год обучения	2-й год обучения	3-ий год обучения	1-й год обучения
		11-12 лет	13-14 лет	15-16 лет	11-12 лет
1.	Верхняя передача на точность, в б\б кольцо из зоны штраф. броска считается попаданием	3	4	5	5
2.	Подача на точность:	4 верхняя прямая	4 верхняя прямая по зонам	4 верхняя прямая по зонам	5 в прыжке
3.	Нападающий удар :	3 прямой	3 с переводом- линия, диагональ	3 с низкой передачи,	4 с передачи за голову
4.	Прием подачи на точность, из зон 5,6 в зону 2	3	4	4	4

Метапредметные результаты:

- *Общездоровье развитие:* укрепление здоровья, развитость быстроты, ловкости, скоростно-силовых качества, гибкости,
- *Личностная компетентность:* мотивация к занятию физкультурно-спортивными видами деятельности; ориентация на спортивные профессии; способность эффективно действовать в условиях состязательности (соревнований), навыки саморегуляции эмоционального состояния, организованность, дисциплинированность, волевые качества.
- *Рефлексивная компетентность:* способность к самоанализу собственных достижений в области освоения программы, самооценке своей деятельности, способность к критическому анализу неудач и постановка целей саморазвития в области своего физического развития и спортивных достижений.
- *Коммуникативная компетентность:* навыки командного взаимодействия, умение разрешать конфликты.

Личностные результаты: ценностные ориентации здоровье, здоровый образ жизни.

2. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ ПО ПРОГРАММЕ

Способы определения результативности. Оценка результатов освоения программы осуществляется дважды на протяжении каждого года обучения (в начале и в конце года) в рамках общедворцового мониторинга оценки качества. Сведения о результатах освоения дополнительной образовательной программы заносятся в форму «Диагностическая карта», единую для всех программ дворца. Диагностическая карта заполняется на каждую группу отдельно.

Результаты	Способ оценки	Форма регистрации
Образовательные:		
Выполнение нормативов по физической подготовке	Контрольные замеры. Выполняет оценку тренер.	Таблица «Выполнение нормативов по физической подготовке». Приложение 2. (с последующим занесением в «Диагностическую карту»).
Выполнение нормативов по технической подготовке	Контрольные замеры. Выполняет оценку тренер.	Таблица «Выполнение нормативов по технической подготовке» Приложение 3. (с последующим занесением в «Диагностическую карту»).
Теоретическая подготовка	Контрольные замеры дважды. Выполняет оценку тренер.	Устный опрос.
Результаты участия в соревнованиях и достижения разрядов.	Анализ индивидуальных достижений. Выполняет оценку тренер.	Таблица «Индивидуальные достижения». Приложение 4. (с последующим занесением в «Диагностическую карту»).
Метапредметные:		
Общефизическое развитие	Экспертная оценка. Выполняет оценку тренер.	Диагностическая карта. Приложение 1.
Личностная компетентность		
Рефлексивная компетентность		
Коммуникативная компетентность		
Личностные:		
ценностные ориентации здоровье, здоровый образ жизни.	Психолого-педагогическое тестирование.	Тестовый пакет «мониторинг оценки программы воспитания и социализации Дворца».

Формы промежуточного контроля реализации программы - воскресные клубные игры и турниры, соревнования, товарищеские игры с другими клубами.

Традиционный календарь игр на учебный год

1. Внутриклубное первенство среди среднего возраста (7-9 кл.), октябрь-ноябрь

2. Внутриклубное первенство среди старшего возраста (9-11 кл.), октябрь-ноябрь
3. Внутриклубное первенство среди младшего возраста (5-7 кл.), январь.
4. Первенство области среди юношей старшего возраста, по календарю областного управления по ф/к и спорта.
5. Первенство области среди мальчиков среднего возраста, по календарю областного управления по ф/к и спорта.
6. Первенство области среди мальчиков младшего возраста, по календарю областного управления по ф/к и спорта.
7. Открытое первенство Дворца по волейболу среди среднего возраста, март-апрель
8. Всероссийские турниры по волейболу среди юношей (по вызову).

3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3.1. Учебно-тематический план (стартовый уровень, 1-ый год обучения)

№п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов:				Формы контроля/Аттестации
		всего	теория	практ.	контр.	
1	Раздел № 1. Развитие качеств, необходимых для освоения технических элементов волейбола.	54	3	50	1	Устный опрос
1.1.	Техника безопасности на занятиях, во Дворце, в транспорте, на соревнованиях.	3	3			
1.2.	Общая физическая подготовка (ОФП): Развитие физических качеств (координации, силы). Игра с мячом «Утки - охотники».	3		3		
1.3.	Общая физическая подготовка (ОФП): Упражнения с набивными мячами. Специальная физическая подготовка (СФП): Упражнения на развитие качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча. Техническая подготовка (ТП): Обучение передачи мяча сверху двумя руками.	3		3		
1.4.	ОФП: Упражнения с набивными мячами. СФП: Упражнения на развитие качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча. ТП: Обучение передачи мяча сверху двумя руками.	3		3		
1.5.	ОФП: эстафеты с бегом, прыжками, с мячами. ТП: Обучение передачи мяча сверху двумя руками: над собой, в парах, в стенку.	3		3		
1.6.	ТП: Перемещения и стойки. Передача мяча сверху и снизу двумя руками. Игра с мячом – мини-футбол.	3		3		
1.7.	ОФП: Развитие ловкости и координации. ТП: Обучение верхней прямой подаче: с 3,6 м.	3		3		
1.8.	ОФП: бег с ускорением, с низкого старта, с препятствиями. Прыжки с поворотом на 90 и 180 гр., в высоту, в длину. ТП: Перемещения бегом, шагом, приставным шагом, скачком. Подводящая игра «Кенгуру» с элементами волейбола.	3		3		
1.9.	ОФП: подвижная игра «Перестрелка» ТП: Обучения нападающему удару: с собственного подбрасывания. Броски теннисного мяча с места, в прыжке, через сетку.	3		3		
1.10.	ОФП: подвижная игра «Борьба за мяч». ТП: Приём мяча снизу двумя руками: над собой, набрасывает партнёр.	3		3		
1.11.	СФП: Упражнение для развития качеств, необходимых при выполнении подач (с резиновыми шнурами, броски набивного мяча). ОФП: подвижные игры с мячом.	3		3		
1.12.	ОФП: подвижная игра «Кенгуру». ТП: Приём мяча снизу двумя руками: над собой,	3		3		

	набрасывает партнёр, в движении, в парах.					
1.13	СФП: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, сжимание и разжимание пальцев рук, броски набивного мяча от головы. ТП: Перемещения и стойки. Передача мяча сверху и снизу двумя руками.	3		3		
1.14	СФП: Метание теннисного мяча, броски набивного мяча с активным движением кистей. ТП: Нападающий удар с собственного подбрасывания с места.	3		3		
1.15	ОФП: Подвижная игра «Перестрелка». ТП: Перемещения и стойки, чередование различных перемещений.	3		3		
1.16	СФП: Упражнения с кистевыми эспандерами, броски с ловлей набивного мяча от груди двумя руками. ТП: Верхняя и нижняя передача мяча.	3		2	1	
1.17	ОФП: Прыжки в высоту с поворотом, тройной прыжок. ТП: Верхняя и нижняя передача мяча. Подача с 3, 6 м.	3		3		
1.18	СФП: Метание теннисного мяча, броски набивного мяча с активным движением кистей. ТП: Нападающий удар с толчком 2-х ног: с 1,2,3 шагов разбега.	3		3		
2.	Раздел №2 . Основы технической и тактической подготовки.	120	2	109	9	
2.1.	Теоретическая подготовка (ТЕОРИЯ): гигиена при занятиях физкультурой и спортом, правила игры в волейбол. СФП: Игра «Кунгуру» с элементами волейбола.	3	2	1		
2.2.	ОФП: Бег с чередованием с ходьбой, с препятствиями. Подтягивание на перекладине. ТП: Верхняя прямая подача с различного расстояния (до лицевой линии).	3		3		
2.3.	СФП: Упражнения на развитие прыгучести, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. ТП: Передача и приём мяча снизу и сверху двумя руками.	3		3		
2.4.	ОФП: Игра «Перестрелка», «Кенгуру» ТП: Подача на точность и стабильность.	3		3		
2.5.	ОФП: Эстафеты с мячами, прыжками, бегом. ТП: Верхние и нижние передачи мяча. Нападающий удар.	3		3		
2.6.	ОФП: Мини-футбол ТП: Подача из-за лицевой линии на стабильность.	3		2	1	Наблюдение
2.7.	СФП: Упражнения для развития качеств, необходимых для приёма и передачи мяча. ТП: Верхние и нижние передачи мяча.	3		3		
2.8.	ОФП: Упражнения с гантелями, гимнастические упражнения. ТП: Игра «Тенисбол», мини-волейбол	3		3		
2.9.	СФП: Упражнения для развития качеств, необходимых для приёма и передачи мяча. ТП: Верхние и нижние передачи мяча.	3		3		
2.10	ОФП: Подвижные игры с мячом. ТП: Передача мяча сверху двумя руками: в стенку, в	3		3		

	треугольнике, с перемещением.					
2.11	СФП: Упражнения для развития качеств, необходимых для приёма и передачи мяча. ТП: Верхние и нижние передачи мяча. Игра «Кенгуру» с приёмом мяча снизу.	3		3		
2.12	Оценка качества образования по ДОП за 1-ое полугодие.	3			3	Приём н/ов
2.13	Учебные соревнования между группами.	3		3		
2.14	Учебные соревнования между группами. Задание на каникулы.	3		3		
2.15	С.Ф.П. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Броски набивного мяча от головы Т.П. Прием и передача мяча. Игра «Мяч капитану».	3		3		
2.16	О.Ф.П. Легкоатлетические упражнения. Т.П. Верхняя прямая подача	3		3		
2.17	Т.П. Выход под мяч, в точку приема. Игра «теннисбол»	3		3		
2.18	Т.П. Выход под мяч с помощью скрестных, приставных шагов, выпада. . Игра «теннисбол»	3		3		
2.19	Т.П. Выход под мяч с помощью выпада с перекатом на бедро, спину. Игра «Мини-волейбол»	3		3		
2.20	Прием мяча снизу двумя руками в зону 3. . Игра «теннисбол»	3		3		
2.21	С.Ф.П. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Т.П. Верхняя передача с высокой траектории вперед из зоны 3 в зоны 2,4.	3		3		
2.22	Т.П. Выход под мяч с помощью скрестных, приставных шагов, выпада. . Игра «теннисбол»	3		3		
2.23	Т.П. Выход под мяч с помощью выпада с перекатом на бедро, спину. Игра «Мини-волейбол»	3		3		
2.24	С.Ф.П. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Т.П. Верхняя передача с высокой траектории вперед из зоны 3 в зоны 2,4.	3		3		
2.25	С.Ф.П. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Т.П. Верхняя передача с высокой траектории вперед из зоны 3 в зоны 2,4.	3		3		
2.26	О.Ф.П. Легкоатлетические упражнения. Т.П. Верхняя прямая подача	3		3		
2.27	С.Ф.П. Метание теннисного мяча. Т.П. Нападающий удар с собственного подбрасывания с места	3		3		
2.28	СФП: Упражнения для развития качеств, необходимых для приёма и передачи мяча. ТП: Верхние и нижние передачи мяча.	3		3		
2.29	С.Ф.П. Броски теннисного мяча через сетку. Т.П. Кистевой нападающий удар, стоя на полу, через сетку	3		3		
2.30	О.Ф.П. Эстафеты с различными предметами Т.П. Выполнение подачи и нападающего удара (контроль)	3		1	2	Наблюдение
2.31	ТАК. П. Индивидуальная тактика приема мяча – выбор места на площадке. Учебная игра	3		3		
2.32	ТАК.П. Индивидуальная тактика: передач – выбор направления и высоты полета мяча. Учебная игра	3		3		
2.33	ТАК. П. Выбор места и направления подачи. Учебная	3		3		

	игра с заданиями.					
2.34	ТАК.П. Нападающий удар – выбор способа и направления удара. Учебная игра с заданиями.	3		3		
2.35	ТАК. П. Индивидуальная тактика приема мяча – выбор места на площадке. Учебная игра	3		3		
2.36	ТАК. П. Индивидуальная тактика: передач – выбор направления и высоты полета мяча. Учебная игра	3		3		
2.37	ТАК. П. Выбор места и направления подачи. Учебная игра с заданиями.	3		3		
2.38	ТАК. П. Нападающий удар – выбор способа и направления удара. Учебная игра с заданиями.	3		3		
2.39	ТАК. П. Индивидуальная тактика приема мяча – выбор места на площадке. Учебная игра	3		3		
2.40	ТАК.П. Контрольное занятие.	3			3	
3.	РАЗДЕЛ №3. Основы интегральной подготовки.	18	0	18	0	
3.1.	И.П. Чередование различных перемещений на площадке Т.П. Прием и передача мяча.	3		3		
3.2.	Инт. П. Чередование различных технических приемов. Т.П. Верхняя прямая подача	3		3		
3.3.	СФП: Упражнения для развития качеств, необходимых для приёма и передачи мяча. Инт. П. Чередование индивидуальных тактических действий в игре. Учебная игра.	3		3		
3.4.	С.Ф.П. Упражнения для развития качеств, необходимых для приёма и передачи мяча. Инт. П. Подготовительные игры к волейболу	3		3		
3.5.	О.Ф.П. Развитие физических качеств (координации, силы). Учебная игра с заданиями	3		3		
3.6.	О.Ф.П. Упражнения с набивными мячами. Учебная игра с заданиями.	3		3		
4.	РАЗДЕЛ №4. Рефлексия. Соревнования. Контроль.	24	0	6	18	
4.1.	Рефлексия. Т.П. Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Учебная игра	3			3	Наблюдение
4.2.	Рефлексия. Т.П. Совершенствование верхней прямой подачи. Учебная игра	3			3	Наблюдение
4.3.	Рефлексия. Т.П. Совершенствование кистевого нападающего удара из разных зон. Учебная игра.	3			3	Наблюдение
4.4.	Рефлексия. Тактическая подготовка. Учебная игра с заданиями. Функции игроков.	3			3	Наблюдение
4.5.	Рефлексия. Интегральная подготовка. Учебная игра с заданиями. Соревнования внутри группы.	3			3	Наблюдение
4.6.	Учебные соревнования между группами.	3		3		
4.7.	Учебные соревнования между группами.	3		3		
4.8.	Оценка качества образования за 2-ое полугодие. Задание на каникулы.	3			3	Приё норма тивив
	ИТОГО:	216	5	183	28	

3.2. Учебно-тематический план (базовый уровень, 2-ой год обучения)

№п/ п	Наименование разделов, тем	Количество часов:				Формы контрол я/ Атте- стации
		всего	теория	практ.	контр.	
1	Раздел № 1. Физическая подготовка	33	0	33	0	
1.1.	<i>Комбинированное занятие</i> « <u>Общая физическая подготовка.</u> Легкоатлетические упражнения: развитие быстроты, ловкости. <u>Специальная физическая подготовка.</u> Упражнения для развития качеств, необходимые при выполнении приемы и передаче мяча <u>Техническая подготовка.</u> Перемещения и стойки»	3		3		
1.2.	<i>Комбинированное занятие</i> « <u>Общая физическая подготовка.</u> Гимнастические упражнения: с набивными мячами, повороты в сторону, с места, с разбега. <u>Техническая подготовка.</u> Поддачи мяча, общая работа в парах с мячами. Упражнения на отработку приема снизу»	3		3		
1.3	<i>Комбинированное занятие</i> « <u>Общая физическая подготовка:</u> Развитие физических качеств (координации, силы). Упражнения с набивными мячами. <u>Специальная физическая подготовка.</u> Упражнения для развития качеств, необходимые при выполнении приемы и передаче мяча. <u>Техническая подготовка.</u> Упражнения для отработки приёма и передачи мяча»	3		3		
1.4.	<i>Комбинированное занятие</i> « <u>Общая физическая подготовка.</u> Подвижные игры направленные на развитие силы и ловкости. Бег с ускорением, с низкого старта, с препятствиями. Прыжки с поворотом на 90 и 180 гр., в высоту, в длину <u>Техническая подготовка.</u> Нападающие удары <u>Тактическая подготовка.</u> Тактика нападения»	3		3		
1.5.	<i>Комбинированное занятие</i> « <u>Общая физическая подготовка.</u> Спортивные игры направленные на развитие скорости, силы и выносливости. <u>Специальная физическая подготовка.</u> Круговые движения руками, в плечевых суставах, укрепление на гимнастической стенке. Броски набивного мяча <u>Техническая подготовка.</u> Упражнения для подачи мяча. Верхняя планирующая подача: с расстояния 3-6 м., из за лицевой»	3		3		
1.6.	<i>Комбинирование занятия</i> « <u>Общая физическая подготовка.</u> Развитие физических качеств (силы, ловкости, гибкости). <u>Специальная физическая подготовка.</u> Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающего удара	3		3		

	Техническая подготовка. Упражнения для нападающего удара.Прыжок толчком 2 ног: с места, с 1,2,3 шагов разбега. Кистевые удары по мячу»					
1.7.	Комбинированное занятие «Общая физическая подготовка. Развитие физических качеств (силы, выносливости). Набивные мячи и волейбольные мячи(метательные упражнения) Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча 2-мя руками и 1-й из-за головы на дальность и точность Техническая подготовка. Нападающие удары. Нападение с зон 4,2»	3		3		
1.8.	Комбинированное занятие «Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения. Подвижные игры направленные на развитие ловкости, скорости и выносливости Техническая подготовка. Передача мяча 2 руками :над собой с перемещениями, в парах, в треугольнике, в стенку, на точность»	3		3		
1.9.	Комбинированное занятие «Общая физическая подготовка. Упражнения направленные на развитие ловкости и координации. Легкоатлетические упражнения. Специальная физическая подготовка. Броски набивного мяча 2-мя руками и 1-й из-за головы на дальность и для отработки точности выхода под мяч. Техническая подготовка. Стартовая стойка: основная, низкая. Перемещение: бегом, шагом, приставным шагом, скачком»	3		3		
1.10.	Комбинированное занятие «Общая физическая подготовка. Упражнения: развитие быстроты, ловкости. Упражнения на развитие качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча. Техническая подготовка. Упражнения для передача мяча 2 руками: сверху, снизу»	3		3		
1.11.	Комбинированное занятие «Общая физическая подготовка. Многоборья спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития качеств, необходимые при выполнении приемы и передаче мяча. Техническая подготовка. Общая работа в парах с мячами. Упражнения на отработку приема снизу»	3		3		
2.	Раздел № 2. Специальная физическая подготовка	33	0	33	0	
2.1.	Комбинированное занятие «Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие прыгучести. Различные виды прыжков(из присяда , полуприсяда, полуприсяда на выпаде, на одной, на обеих ногах в движении). Общая физическая подготовка. Прыжки (в высоту, в длину. Бег (с ускорением, с чередованием, с ходьбой).	3		3		

	<u>Техническая подготовка.</u> Передача мяча 2 руками :над собой с перемещениями, в парах, в треугольнике, в стенку, на точность»					
2.2.	<i>Комбинированное занятие</i> « <u>Специальная физическая подготовка.</u> Сжимание и разжимание пальцев рук. Многократные броски с ловлей набивного мяча. <u>Общая физическая подготовка:</u> Развитие физических качеств (координации, силы). Упражнения с набивными мячами. <u>Техническая подготовка.</u> Упражнения для подачи мяча. Верхняя планирующая подача: с расстояния 3-6 м., из-за лицевой»	3		3		
2.3.	<i>Комбинированное занятие</i> « <u>Специальная физическая подготовка.</u> Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. <u>Общая физическая подготовка.</u> Спортивные игры направленные на развитие скорости, силы и выносливости. <u>Техническая подготовка.</u> Подачи мяча»	3		3		
2.4.	<i>Комбинированное занятие</i> « <u>Специальная физическая подготовка.</u> Круговые движения руками, в плечевых суставах, укрепление на гимнастической стенке. Броски набивного мяча. <u>Техническая подготовка.</u> Упражнения для подающего удары. Прыжок толчком 2 ног: с места, с 1,2,3 шагов разбега. Кистевые удары по мячу»	3		3		
2.5.	<i>Комбинированное занятие</i> « <u>Специальная физическая подготовка.</u> Броски набивного мяча 2-мя руками и 1-й из-за головы на дальность и точность. <u>Общая физическая подготовка.</u> Развитие физических качеств (силы, выносливости). Набивные мячи и волейбольные мячи(метательные упражнения) <u>Техническая подготовка.</u> Упражнения для передача мяча 2 руками : сверху, снизу»	3		3		
2.6.	<i>Комбинированное занятие</i> « <u>Специальная физическая подготовка.</u> Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. <u>Общая физическая подготовка.</u> Упражнения с набивными мячами. <u>Техническая подготовка.</u> Нападающие удары».	3		3		
2.7.	<i>Комбинированное занятие</i> « <u>Специальная физическая подготовка.</u> Упражнение для развития качеств, необходимых при блокировании. <u>Техническая подготовка.</u> Блокирование одиночное прямого удара по ходу»	3		3		
2.8.	<i>Комбинированное занятие</i> « <u>Специальная физическая подготовка.</u> Прыжки с касанием подвешенного мяча, прыжки у стенки с хлопком ладонями о стенку, прыжки у сетки с переносом рук на другую сторону сетки	3		3		

	<u>Техническая подготовка. Блокирование одиночное прямого удара по ходу»</u>					
2.9.	<i>Комбинированно занятие</i> « <u>Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча. Броски набивного мяча 2-мя руками и 1-й от головы на дальность и точность. Техническая подготовка. Передача мяча 2 руками :над собой с перемещениями, в парах, в треугольнике, в стенку, на точность»</u>	3		3		
2.10.	<i>Комбинированное занятие</i> « <u>Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Метание специального мяча, броски набивного мяча с активным движением кистей. Общая физическая подготовка. Упражнения : развитие быстроты, ловкости. Упражнения на развитие качеств, необходимых при выполнении нападающего удара. Техническая подготовка. Нападающие удары»</u>	3		3		
2.11.	<i>Комбинированное занятие</i> « <u>Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча 2-мя руками и 1-й из-за головы на дальность и точность Техническая подготовка. Нападающие удары. Нападение с зон 4,2»</u>	3		3		
3.	Раздел №3.Техническая подготовка	33		33		
3.1.	<i>Комбинированное занятие</i> « <u>Техническая подготовка. Стартовая стойка: основная, низкая. Перемещение: бегом, шагом, приставным шагом, скачком. Передача мяча 2 руками :над собой с перемещениями, в парах, в треугольнике, в стенку, на точность»</u> <u>Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения: различные виды кувырков (вперед, назад), перекаты, набивные мячи».</u>	3		3		
3.2	<i>Комбинированное занятие</i> « <u>Техническая подготовка. Передача мяча</u> <u>Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения: различные виды кувырков (вперед, назад), перекаты, набивные мячи.</u> <u>Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития качеств, необходимые при выполнении приемы и передаче мяча»</u>	3		3		
3.3.	<i>Комбинированное занятие</i> « <u>Техническая подготовка. Упражнения для передача мяча 2 руками: сверху, снизу.</u> <u>Общая физическая подготовка. Развитие физических качеств (силы, выносливости). Набивные мячи и волейбольные мячи(метательные упражнения)».</u>	3		3		
3.4.	<i>Комбинированное занятие</i> « <u>Техническая подготовка. Передача мяча 2 руками :над собой с перемещениями, в парах, в треугольнике, в стенку, на точность</u>	3		3		

	<p><u>Общая физическая подготовка.</u> Подвижные игры направленные на развитие силы и ловкости. Бег с ускорением, с низкого старта, с препятствиями</p> <p><u>Специальная физическая подготовка.</u></p> <p>Упражнения для развития качеств, необходимые при выполнении приемы и передаче мяча.</p> <p>»</p>					
3.5.	<p><i>Комбинированное занятие</i></p> <p>«<u>Техническая подготовка.</u> Поддачи мяча.</p> <p><u>Специальная физическая подготовка.</u> Круговые движения руками, В плечевых суставах, укрепление на гимнастической стенке. Броски набивного мяча</p> <p><u>Специальная физическая подготовка.</u> Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач»</p>	3		3		
3.6.	<p><i>Комбинированно занятие</i></p> <p>«<u>Техническая подготовка.</u> Упражнения для подачи мяча. Верхняя планирующая подача: с расстояния 3-6 м., из-за лицевой.</p> <p><u>Тактическая подготовка.</u> Индивидуальная тактика нападения. Выбор места для подачи, выбор направления подачи».</p>	3		3		
3.7.	<p><i>Комбинированное занятие</i></p> <p>«<u>Техническая подготовка.</u> Упражнения для падающего удары. Прыжок толчком 2 ног: с места, с 1,2,3 шагов разбега. Кистевые удары по мячу.</p> <p><u>Общая физическая подготовка.</u> Упражнения с набивными мячами. Подвижные игры направленные на развитие силы и ловкости. Бег с ускорением, с низкого старта, с препятствиями»».</p>	3		3		
3.8.	<p><i>Комбинирование занятие</i></p> <p>«<u>Техническая подготовка.</u> Блокирование одиночное прямого удара по ходу.</p> <p><u>Специальная физическая подготовка.</u> Упражнение для развития качеств, необходимых при блокировании.</p>	3		3		
3.9.	<p><i>Комбинированное занятие</i></p> <p>«<u>Техническая подготовка.</u> Упражнения для передача мяча 2 руками: сверху, снизу.</p> <p><u>Тактика нападения.</u> Групповая. Взаимодействие игроков на передней линии».</p>	3		3		
3.10.	<p><i>Комбинированное занятие</i></p> <p>«<u>Техническая подготовка.</u> Упражнения для подачи мяча. Верхняя планирующая подача: с расстояния 3-6 м., из за лицевой.</p> <p><u>Тактическая подготовка.</u> Тактика защиты.</p> <p>Индивидуальная. Выбор места при: приеме, защите, блокировании, страховке партнера</p>	3		3		
3.11	<p><i>Комбинированное занятие</i></p> <p>«<u>Техническая подготовка.</u> Упражнения для отработки приема меча.</p> <p><u>Тактическая подготовка.</u> Тактика приема.</p> <p>Индивидуальная. Выбор места при: приеме.</p>	3		3		
4.	Раздел №4. Тактическая подготовка	33		33		
4.1.	<p><i>Комбинированное занятие</i></p> <p>«<u>Тактическая подготовка.</u> Тактика нападения.</p>	3		3		

	Индивидуальная. Выбор места для подачи, выбор направления подачи. « <u>Техническая подготовка</u> . Упражнения для подачи мяча. Верхняя планирующая, силовая подача из за лицевой»					
4.2.	<i>Комбинированное занятие</i> « <u>Тактическая подготовка</u> . Тактика нападения. Групповая. Взаимодействие игроков на площадке <u>Общая физическая подготовка</u> . Развитие физических качеств (силы, выносливости). Набивные мячи и волейбольные мячи(метательные упражнения)».	3		3		
4.3.	<i>Комбинированное занятие</i> « <u>Тактическая подготовка</u> . Тактика нападения. Групповая. Взаимодействие игроков задней и передней линии <u>Техническая подготовка</u> . Общая работа в парах с мячами. Упражнения на отработку приема и передачи мяча.».	3		3		
4.4.	<i>Комбинированно занятие</i> « <u>Тактическая подготовка</u> . Тактика нападения .Командная. Система игры со 2-ой передачи игрока передней линии. <u>Техническая подготовка</u> . Упражнения для передача мяча 2 руками: сверху, снизу».	3		3		
4.5.	<i>Комбинированно занятие</i> « <u>Тактическая подготовка</u> . Тактика защиты .Индивидуальная. Выбор места при: приеме, защите, блокировании, страховке партнера <u>Техническая подготовка</u> . Упражнения для подачи мяча. Верхняя планирующая подача: с расстояния 3-6 м., из за лицевой.».	3		3		
4.6.	<i>Комбинированно занятие</i> « <u>Тактическая подготовка</u> . Тактика защиты. Командная. Расположение игроков при приеме подачи <u>Техническая подготовка</u> . Упражнения для улучшения техники подачи. Подачи на силу, на точность. Отработка подачи планер и силовая в прыжке».	3		3		
4.7.	<i>Комбинированно занятие</i> « <u>Тактическая подготовка</u> . Тактика нападения. Индивидуальная. Выбор оптимального направления нападающего удара, отработка обведения блокирующих <u>Техническая подготовка</u> . Упражнения на отработку блокирование одиночное прямого удара по ходу»	3		3		
4.8.	<i>Комбинированно занятие</i> « <u>Тактическая подготовка</u> . Тактическая подготовка. Тактика нападения .Командная. Отработка комбинаций нападения <u>Общая физическая подготовка</u> : Развитие физических качеств (координации, силы, выносливости). Упражнения с набивными мячами.».	3		3		
4.9.	<i>Однонаправленное занятие</i> « <u>Тактическая подготовка</u> . Тактика защиты. Групповая. Отработка защитных действий при	3		3		

	групповом блоке».					
4.10.	<i>Однонаправленное занятие</i> « <u>Тактическая подготовка.</u> Тактика защиты .Индивидуальная. Выбор места при блокировании <u>Техническая подготовка.</u> Нападающие удары. Отработка взаимодействия нападающего с блоком».	3		3		
4.11.	<i>Однонаправленное занятие</i> « <u>Тактическая подготовка.</u> Тактика нападения. Командная. Система игры со 2-ой передачи игрока в различных игровым моментах».	3		3		
5.	Раздел №5. Интегральная подготовка	30	0	30	0	
5.1.	<i>Комбинированно занятие</i> « <u>Интегральная подготовка.</u> Чередование различных упражнения ОФП и СФП с техническими приемами <u>Тактическая подготовка.</u> Тактика нападения. Групповая. Взаимодействие игроков на площадке».	3		3		
5.2.	<i>Однонаправленное занятие</i> « <u>Интегральная подготовка.</u> Чередование индивидуальных, групповых, командных, тактических действий в нападении, в защите, в общей игре»	3		3		
5.3	<i>Однонаправленное занятие</i> <u>«Интегральная подготовка</u> Отработка тактический действий в нападении, на блоке и в защите.	3		3		
5.4	<i>Однонаправленное занятие</i> <u>«Интегральная подготовка.</u> Учебные игры. установление командной коммуникации».	3		3		
5.5	<i>Однонаправленное занятие</i> <u>«Интегральная подготовка.</u> Подготовительные игры с отработкой индивидуальных установок тренера.	3		3		
5.6	<i>Однонаправленное занятие</i> <u>«Интегральная подготовка.</u> Подготовительные игры с отработкой командного взаимодействия.	3		3		
5.7	<i>Однонаправленное занятие</i> <u>«Интегральная подготовка.</u> Чередование индивидуальных, групповых, командных, тактических действий в нападении, в защите, в общей игре»	3		3		
5.8	<i>Однонаправленное занятие</i> <u>«Интегральная подготовка.</u> Учебные игры. Отработка взаимодействия командной игры»	3		3		
5.9.	<i>Однонаправленное занятие</i> <u>«Интегральная подготовка.</u> Индивидуальная, групповая, командная отработка тактических элементов.	3		3		
5.10	<i>Однонаправленное занятие</i> <u>«Интегральная подготовка.</u> Учебные игры. Техничко-тактические задания в игре	3		3		
6.	Раздел №6. Клубные игры, клубные турниры.	27	0	27	0	
6.1.	<i>Целостно-игровое занятие.</i> «Клубная игра: развитие командного взаимодействия».	3		3		
6.2.	<i>Целостно-игровое занятие.</i> «Клубная игра: отработка игровых элементов».	3		3		

6.3.	<i>Целостно-игровое занятие.</i> «Клубная игра: отработка взаимодействия игроков на площадке»	3		3		
6.4.	<i>Целостно-игровое занятие.</i> «Клубная игра: отработка взаимодействия задней и передней линии».	3		3		
6.5.	<i>Целостно-игровое занятие.</i> «Клубная игра: отработка система игры со второй передачи игрока передней линии».	3		3		
6.6.	<i>Целостно-игровое занятие.</i> «Клубная игра: отработка нападения».	3		3		
6.7.	<i>Целостно-игровое занятие.</i> «Клубная игра: отработка защитных действий»	3		3		
6.8.	<i>Целостно-игровое занятие.</i> «Клубная игра: отработка приема»	3		3		
6.9.	<i>Целостно-игровое занятие.</i> «Клубная игра: отработка навыка выбора места для подачи, выбора направления подачи».	3		3		
7.	Раздел №7. Теоретическая подготовка	6	6			
7.1.	<i>Теоретическое занятие.</i> Правила поведения во Дворце, в спортивном зале, на автодорогах.	1	1			
7.2.	<i>Теоретическое занятие.</i> Гигиена при занятии физкультурой и спортом.	1	1			
7.3.	<i>Теоретическое занятие.</i> Основы строения и функций организма человека.	1	1			
7.4.	<i>Теоретическое занятие.</i> Правила игры в волейбол.	1	1			
7.5.	<i>Теоретическое занятие.</i> Основы тренировки по волейболу.	1	1			
7.6.	<i>Теоретическое занятие.</i> Основы техники и тактики игры в волейбол.	1	1			
8.	Раздел 8. Соревнования.	19	0	19		
8.1.	Соревновательная деятельность	19	0	19		
9.	Раздел №9. Нормативы, оценка, контроль	2	0	0	2	
9.1.	<i>Контрольно-оценочное занятие</i> (по итогам 1-го полугодия)	1			1	Приём нормативов
9.2.	<i>Контрольно-оценочное занятие</i> (по итогам 2-го полугодия)	1			1	Приём нормативов
	ИТОГО:	216	6	208	2	

3.3. Учебно-тематический план (стартовый уровень, 3-ий год обучения)

№п/ п	Наименование разделов, тем	Количество часов:				Формы контрол я/ Атте- стации
		всего	теория	практ.	контр.	
1	Раздел № 1. Физическая подготовка	33	0	33	0	
1.1.	<i>Комбинированное занятие</i> « <u>Общая физическая подготовка.</u> Легкоатлетические упражнения: развитие быстроты, ловкости. <u>Специальная физическая подготовка.</u> Упражнения для развития качеств, необходимые при выполнении приемы и передаче мяча <u>Техническая подготовка.</u> Перемещения и стойки»	3		3		
1.2.	<i>Комбинированное занятие</i> « <u>Общая физическая подготовка.</u> Гимнастические упражнения: с набивными мячами, повороты в сторону, с места, с разбега. <u>Техническая подготовка.</u> Поддачи мяча, общая работа в парах с мячами. Упражнения на отработку приема снизу»	3		3		
1.3	<i>Комбинированное занятие</i> « <u>Общая физическая подготовка:</u> Развитие физических качеств (координации, силы). Упражнения с набивными мячами. <u>Специальная физическая подготовка.</u> Упражнения для развития качеств, необходимые при выполнении приемы и передаче мяча. <u>Техническая подготовка.</u> Упражнения для отработки приёма и передачи мяча»	3		3		
1.4.	<i>Комбинированное занятие</i> « <u>Общая физическая подготовка.</u> Подвижные игры направленные на развитие силы и ловкости. Бег с ускорением, с низкого старта, с препятствиями. Прыжки с поворотом на 90 и 180 гр., в высоту, в длину <u>Техническая подготовка.</u> Нападающие удары <u>Тактическая подготовка.</u> Тактика нападения»	3		3		
1.5.	<i>Комбинированное занятие</i> « <u>Общая физическая подготовка.</u> Спортивные игры направленные на развитие скорости, силы и выносливости. <u>Специальная физическая подготовка.</u> Круговые движения руками, в плечевых суставах, укрепление на гимнастической стенке. Броски набивного мяча <u>Техническая подготовка.</u> Упражнения для подачи мяча. Верхняя планирующая подача: с расстояния 3-6 м., из за лицевой»	3		3		
1.6.	<i>Комбинирование занятие</i> « <u>Общая физическая подготовка.</u> Развитие физических качеств (силы, ловкости, гибкости). <u>Специальная физическая подготовка.</u> Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающего удара	3		3		

	Техническая подготовка. Упражнения для нападающего удара. Прыжок толчком 2 ног: с места, с 1,2,3 шагов разбега. Кистевые удары по мячу»					
1.7.	Комбинированное занятие «Общая физическая подготовка. Развитие физических качеств (силы, выносливости). Набивные мячи и волейбольные мячи(метательные упражнения) Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча 2-мя руками и 1-й из-за головы на дальность и точность Техническая подготовка. Нападающие удары. Нападение с зон 4,2»	3		3		
1.8.	Комбинированное занятие «Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения. Подвижные игры направленные на развитие ловкости, скорости и выносливости Техническая подготовка. Передача мяча 2 руками :над собой с перемещениями, в парах, в треугольнике, в стенку, на точность»	3		3		
1.9.	Комбинированное занятие «Общая физическая подготовка. Упражнения направленные на развитие ловкости и координации. Легкоатлетические упражнения. Специальная физическая подготовка. Броски набивного мяча 2-мя руками и 1-й из-за головы на дальность и для отработки точности выхода под мяч. Техническая подготовка. Стартовая стойка: основная, низкая. Перемещение: бегом, шагом, приставным шагом, скачком»	3		3		
1.10.	Комбинированное занятие «Общая физическая подготовка. Упражнения: развитие быстроты, ловкости. Упражнения на развитие качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча. Техническая подготовка. Упражнения для передача мяча 2 руками: сверху, снизу»	3		3		
1.11.	Комбинированное занятие «Общая физическая подготовка. Многоборья спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития качеств, необходимые при выполнении приемы и передаче мяча. Техническая подготовка. Общая работа в парах с мячами. Упражнения на отработку приема снизу»	3		3		
2.	Раздел № 2. Специальная физическая подготовка	33	0	33	0	
2.1.	Комбинированное занятие «Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие прыгучести. Различные виды прыжков(из присяда , полуприсяда, полуприсяда на выпаде, на одной, на обеих ногах в движении). Общая физическая подготовка. Прыжки (в высоту, в длину. Бег (с ускорением, с чередованием, с ходьбой).	3		3		

	<u>Техническая подготовка.</u> Передача мяча 2 руками :над собой с перемещениями, в парах, в треугольнике, в стенку, на точность»					
2.2.	<i>Комбинированное занятие</i> « <u>Специальная физическая подготовка.</u> Сжимание и разжимание пальцев рук. Многократные броски с ловлей набивного мяча. <u>Общая физическая подготовка:</u> Развитие физических качеств (координации, силы). Упражнения с набивными мячами. <u>Техническая подготовка.</u> Упражнения для подачи мяча. Верхняя планирующая подача: с расстояния 3-6 м., из-за лицевой»	3		3		
2.3.	<i>Комбинированное занятие</i> « <u>Специальная физическая подготовка.</u> Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. <u>Общая физическая подготовка.</u> Спортивные игры направленные на развитие скорости, силы и выносливости. <u>Техническая подготовка.</u> Подачи мяча»	3		3		
2.4.	<i>Комбинированное занятие</i> « <u>Специальная физическая подготовка.</u> Круговые движения руками, в плечевых суставах, укрепление на гимнастической стенке. Броски набивного мяча. <u>Техническая подготовка.</u> Упражнения для подающего удары. Прыжок толчком 2 ног: с места, с 1,2,3 шагов разбега. Кистевые удары по мячу»	3		3		
2.5.	<i>Комбинированное занятие</i> « <u>Специальная физическая подготовка.</u> Броски набивного мяча 2-мя руками и 1-й из-за головы на дальность и точность. <u>Общая физическая подготовка.</u> Развитие физических качеств (силы, выносливости). Набивные мячи и волейбольные мячи(метательные упражнения) <u>Техническая подготовка.</u> Упражнения для передача мяча 2 руками : сверху, снизу»	3		3		
2.6.	<i>Комбинированное занятие</i> « <u>Специальная физическая подготовка.</u> Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. <u>Общая физическая подготовка.</u> Упражнения с набивными мячами. <u>Техническая подготовка.</u> Нападающие удары».	3		3		
2.7.	<i>Комбинированное занятие</i> « <u>Специальная физическая подготовка.</u> Упражнение для развития качеств, необходимых при блокировании. <u>Техническая подготовка.</u> Блокирование одиночное прямого удара по ходу»	3		3		
2.8.	<i>Комбинированное занятие</i> « <u>Специальная физическая подготовка.</u> Прыжки с касанием подвешенного мяча, прыжки у стенки с хлопком ладонями о стенку, прыжки у сетки с переносом рук на другую сторону сетки	3		3		

	<u>Техническая подготовка. Блокирование одиночное прямого удара по ходу»</u>					
2.9.	<i>Комбинированно занятие</i> « <u>Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча. Броски набивного мяча 2-мя руками и 1-й от головы на дальность и точность. Техническая подготовка. Передача мяча 2 руками :над собой с перемещениями, в парах, в треугольнике, в стенку, на точность»</u>	3		3		
2.10.	<i>Комбинированное занятие</i> « <u>Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Метание специального мяча, броски набивного мяча с активным движением кистей. Общая физическая подготовка. Упражнения : развитие быстроты, ловкости. Упражнения на развитие качеств, необходимых при выполнении нападающего удара. Техническая подготовка. Нападающие удары»</u>	3		3		
2.11.	<i>Комбинированное занятие</i> « <u>Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча 2-мя руками и 1-й из-за головы на дальность и точность Техническая подготовка. Нападающие удары. Нападение с зон 4,2»</u>	3		3		
3.	Раздел №3.Техническая подготовка	33		33		
3.1.	<i>Комбинированное занятие</i> « <u>Техническая подготовка. Стартовая стойка: основная, низкая. Перемещение: бегом, шагом, приставным шагом, скачком. Передача мяча 2 руками :над собой с перемещениями, в парах, в треугольнике, в стенку, на точность»</u> <u>Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения: различные виды кувырков (вперед, назад), перекаты, набивные мячи».</u>	3		3		
3.2	<i>Комбинированное занятие</i> « <u>Техническая подготовка. Передача мяча</u> <u>Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения: различные виды кувырков (вперед, назад), перекаты, набивные мячи.</u> <u>Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития качеств, необходимые при выполнении приемы и передаче мяча»</u>	3		3		
3.3.	<i>Комбинированное занятие</i> « <u>Техническая подготовка. Упражнения для передача мяча 2 руками: сверху, снизу.</u> <u>Общая физическая подготовка. Развитие физических качеств (силы, выносливости). Набивные мячи и волейбольные мячи(метательные упражнения)».</u>	3		3		
3.4.	<i>Комбинированное занятие</i> « <u>Техническая подготовка. Передача мяча 2 руками :над собой с перемещениями, в парах, в треугольнике, в стенку, на точность</u>	3		3		

	<p><u>Общая физическая подготовка.</u> Подвижные игры направленные на развитие силы и ловкости. Бег с ускорением, с низкого старта, с препятствиями</p> <p><u>Специальная физическая подготовка.</u></p> <p>Упражнения для развития качеств, необходимые при выполнении приемы и передаче мяча.</p> <p>»</p>					
3.5.	<p><i>Комбинированное занятие</i></p> <p>«<u>Техническая подготовка.</u> Поддачи мяча.</p> <p><u>Специальная физическая подготовка.</u> Круговые движения руками, В плечевых суставах, укрепление на гимнастической стенке. Броски набивного мяча</p> <p><u>Специальная физическая подготовка.</u> Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач»</p>	3		3		
3.6.	<p><i>Комбинированно занятие</i></p> <p>«<u>Техническая подготовка.</u> Упражнения для подачи мяча. Верхняя планирующая подача: с расстояния 3-6 м., из-за лицевой.</p> <p><u>Тактическая подготовка.</u> Индивидуальная тактика нападения. Выбор места для подачи, выбор направления подачи».</p>	3		3		
3.7.	<p><i>Комбинированное занятие</i></p> <p>«<u>Техническая подготовка.</u> Упражнения для падающего удары. Прыжок толчком 2 ног: с места, с 1,2,3 шагов разбега. Кистевые удары по мячу.</p> <p><u>Общая физическая подготовка.</u> Упражнения с набивными мячами. Подвижные игры направленные на развитие силы и ловкости. Бег с ускорением, с низкого старта, с препятствиями»».</p>	3		3		
3.8.	<p><i>Комбинирование занятие</i></p> <p>«<u>Техническая подготовка.</u> Блокирование одиночное прямого удара по ходу.</p> <p><u>Специальная физическая подготовка.</u> Упражнение для развития качеств, необходимых при блокировании.</p>	3		3		
3.9.	<p><i>Комбинированное занятие</i></p> <p>«<u>Техническая подготовка.</u> Упражнения для передача мяча 2 руками: сверху, снизу.</p> <p><u>Тактика нападения.</u> Групповая. Взаимодействие игроков на передней линии».</p>	3		3		
3.10.	<p><i>Комбинированное занятие</i></p> <p>«<u>Техническая подготовка.</u> Упражнения для подачи мяча. Верхняя планирующая подача: с расстояния 3-6 м., из за лицевой.</p> <p><u>Тактическая подготовка.</u> Тактика защиты.</p> <p>Индивидуальная. Выбор места при: приеме, защите, блокировании, страховке партнера</p>	3		3		
3.11	<p><i>Комбинированное занятие</i></p> <p>«<u>Техническая подготовка.</u> Упражнения для отработки приема меча.</p> <p><u>Тактическая подготовка.</u> Тактика приема.</p> <p>Индивидуальная. Выбор места при: приеме.</p>	3		3		
4.	Раздел №4. Тактическая подготовка	33		33		
4.1.	<p><i>Комбинированное занятие</i></p> <p>«<u>Тактическая подготовка.</u> Тактика нападения.</p>	3		3		

	Индивидуальная. Выбор места для подачи, выбор направления подачи. « <u>Техническая подготовка</u> . Упражнения для подачи мяча. Верхняя планирующая, силовая подача из за лицевой»					
4.2.	<i>Комбинированное занятие</i> « <u>Тактическая подготовка</u> . Тактика нападения. Групповая. Взаимодействие игроков на площадке <u>Общая физическая подготовка</u> . Развитие физических качеств (силы, выносливости). Набивные мячи и волейбольные мячи(метательные упражнения)».	3		3		
4.3.	<i>Комбинированное занятие</i> « <u>Тактическая подготовка</u> . Тактика нападения. Групповая. Взаимодействие игроков задней и передней линии <u>Техническая подготовка</u> . Общая работа в парах с мячами. Упражнения на отработку приема и передачи мяча.».	3		3		
4.4.	<i>Комбинированно занятие</i> « <u>Тактическая подготовка</u> . Тактика нападения .Командная. Система игры со 2-ой передачи игрока передней линии. <u>Техническая подготовка</u> . Упражнения для передача мяча 2 руками: сверху, снизу».	3		3		
4.5.	<i>Комбинированно занятие</i> « <u>Тактическая подготовка</u> . Тактика защиты .Индивидуальная. Выбор места при: приеме, защите, блокировании, страховке партнера <u>Техническая подготовка</u> . Упражнения для подачи мяча. Верхняя планирующая подача: с расстояния 3-6 м., из за лицевой.».	3		3		
4.6.	<i>Комбинированно занятие</i> « <u>Тактическая подготовка</u> . Тактика защиты. Командная. Расположение игроков при приеме подачи <u>Техническая подготовка</u> . Упражнения для улучшения техники подачи. Подачи на силу, на точность. Отработка подачи планер и силовая в прыжке».	3		3		
4.7.	<i>Комбинированно занятие</i> « <u>Тактическая подготовка</u> . Тактика нападения. Индивидуальная. Выбор оптимального направления нападающего удара, отработка обведения блокирующих <u>Техническая подготовка</u> . Упражнения на отработку блокирование одиночное прямого удара по ходу»	3		3		
4.8.	<i>Комбинированно занятие</i> « <u>Тактическая подготовка</u> . Тактическая подготовка. Тактика нападения .Командная. Отработка комбинаций нападения <u>Общая физическая подготовка</u> : Развитие физических качеств (координации, силы, выносливости). Упражнения с набивными мячами.».	3		3		
4.9.	<i>Однонаправленное занятие</i> « <u>Тактическая подготовка</u> . Тактика защиты. Групповая. Отработка защитных действий при	3		3		

	групповом блоке».					
4.10.	<i>Однонаправленное занятие</i> « <u>Тактическая подготовка.</u> Тактика защиты .Индивидуальная. Выбор места при блокировании <u>Техническая подготовка.</u> Нападающие удары. Отработка взаимодействия нападающего с блоком».	3		3		
4.11.	<i>Однонаправленное занятие</i> « <u>Тактическая подготовка.</u> Тактика нападения. Командная. Система игры со 2-ой передачи игрока в различных игровым моментах».	3		3		
5.	Раздел №5. Интегральная подготовка	30	0	30	0	
5.1.	<i>Комбинированно занятие</i> « <u>Интегральная подготовка.</u> Чередование различных упражнения ОФП и СФП с техническими приемами <u>Тактическая подготовка.</u> Тактика нападения. Групповая. Взаимодействие игроков на площадке».	3		3		
5.2.	<i>Однонаправленное занятие</i> « <u>Интегральная подготовка.</u> Чередование индивидуальных, групповых, командных, тактических действий в нападении, в защите, в общей игре»	3		3		
5.3	<i>Однонаправленное занятие</i> <u>«Интегральная подготовка</u> Отработка тактический действий в нападении, на блоке и в защите.	3		3		
5.4	<i>Однонаправленное занятие</i> <u>«Интегральная подготовка.</u> Учебные игры. установление командной коммуникации».	3		3		
5.5	<i>Однонаправленное занятие</i> <u>«Интегральная подготовка.</u> Подготовительные игры с отработкой индивидуальных установок тренера.	3		3		
5.6	<i>Однонаправленное занятие</i> <u>«Интегральная подготовка.</u> Подготовительные игры с отработкой командного взаимодействия.	3		3		
5.7	<i>Однонаправленное занятие</i> <u>«Интегральная подготовка.</u> Чередование индивидуальных, групповых, командных, тактических действий в нападении, в защите, в общей игре»	3		3		
5.8	<i>Однонаправленное занятие</i> <u>«Интегральная подготовка.</u> Учебные игры. Отработка взаимодействия командной игры»	3		3		
5.9.	<i>Однонаправленное занятие</i> <u>«Интегральная подготовка.</u> Индивидуальная, групповая, командная отработка тактических элементов.	3		3		
5.10	<i>Однонаправленное занятие</i> <u>«Интегральная подготовка.</u> Учебные игры. Техничко-тактические задания в игре	3		3		
6.	Раздел №6. Клубные игры, клубные турниры.	27	0	27	0	
6.1.	<i>Целостно-игровое занятие.</i> «Клубная игра: развитие командного взаимодействия».	3		3		
6.2.	<i>Целостно-игровое занятие.</i> «Клубная игра: отработка игровых элементов».	3		3		

6.3.	<i>Целостно-игровое занятие.</i> «Клубная игра: отработка взаимодействия игроков на площадке»	3		3		
6.4.	<i>Целостно-игровое занятие.</i> «Клубная игра: отработка взаимодействия задней и передней линии».	3		3		
6.5.	<i>Целостно-игровое занятие.</i> «Клубная игра: отработка система игры со второй передачи игрока передней линии».	3		3		
6.6.	<i>Целостно-игровое занятие.</i> «Клубная игра: отработка нападения».	3		3		
6.7.	<i>Целостно-игровое занятие.</i> «Клубная игра: отработка защитных действий»	3		3		
6.8.	<i>Целостно-игровое занятие.</i> «Клубная игра: отработка приема»	3		3		
6.9.	<i>Целостно-игровое занятие.</i> «Клубная игра: отработка навыка выбора места для подачи, выбора направления подачи».	3		3		
7.	Раздел №7. Теоретическая подготовка	6	6			
7.1.	<i>Теоретическое занятие.</i> Правила поведения во Дворце, в спортивном зале, на автодорогах.	1	1			
7.2.	<i>Теоретическое занятие.</i> Гигиена при занятии физкультурой и спортом.	1	1			
7.3.	<i>Теоретическое занятие.</i> Основы строения и функций организма человека.	1	1			
7.4.	<i>Теоретическое занятие.</i> Правила игры в волейбол.	1	1			
7.5.	<i>Теоретическое занятие.</i> Основы тренировки по волейболу.	1	1			
7.6.	<i>Теоретическое занятие.</i> Основы техники и тактики игры в волейбол.	1	1			
8.	Раздел 8. Соревнования.	19	0	19		
8.1.	Соревновательная деятельность	19	0	19		
9.	Раздел №9. Нормативы, оценка, контроль	2	0	0	2	
9.1.	<i>Контрольно-оценочное занятие</i> (по итогам 1-го полугодия)	1			1	Приём нормативов
9.2.	<i>Контрольно-оценочное занятие</i> (по итогам 2-го полугодия)	1			1	Приём нормативов
	ИТОГО:	216	6	208	2	

**Учебно-тематический план
(продвинутый уровень, 4-ий год обучения)**

№п/ п	Наименование разделов, тем	Количество часов:				Формы контрол я/ Атте- стации
		всего	теория	практ.	контр.	
1	Раздел № 1. Физическая подготовка	33	0	33	0	
1.1.	<i>Комбинированное занятие</i> « <u>Общая физическая подготовка.</u> Легкоатлетические упражнения: развитие быстроты, ловкости. <u>Специальная физическая подготовка.</u> Упражнения для развития качеств, необходимые при выполнении приемы и передаче мяча <u>Техническая подготовка.</u> Перемещения и стойки»	3		3		
1.2.	<i>Комбинированное занятие</i> « <u>Общая физическая подготовка.</u> Гимнастические упражнения: с набивными мячами, повороты в сторону, с места, с разбега. <u>Техническая подготовка.</u> Поддачи мяча, общая работа в парах с мячами. Упражнения на отработку приема снизу»	3		3		
1.3	<i>Комбинированное занятие</i> « <u>Общая физическая подготовка:</u> Развитие физических качеств (координации, силы). Упражнения с набивными мячами. <u>Специальная физическая подготовка.</u> Упражнения для развития качеств, необходимые при выполнении приемы и передаче мяча. <u>Техническая подготовка.</u> Упражнения для отработки приёма и передачи мяча»	3		3		
1.4.	<i>Комбинированное занятие</i> « <u>Общая физическая подготовка.</u> Подвижные игры направленные на развитие силы и ловкости. Бег с ускорением, с низкого старта, с препятствиями. Прыжки с поворотом на 90 и 180 гр., в высоту, в длину <u>Техническая подготовка.</u> Нападающие удары <u>Тактическая подготовка.</u> Тактика нападения»	3		3		
1.5.	<i>Комбинированное занятие</i> « <u>Общая физическая подготовка.</u> Спортивные игры направленные на развитие скорости, силы и выносливости. <u>Специальная физическая подготовка.</u> Круговые движения руками, в плечевых суставах, укрепление на гимнастической стенке. Броски набивного мяча <u>Техническая подготовка.</u> Упражнения для подачи мяча. Верхняя планирующая подача: с расстояния 3-6 м., из за лицевой»	3		3		
1.6.	<i>Комбинирование занятия</i> « <u>Общая физическая подготовка.</u> Развитие физических качеств (силы, ловкости, гибкости). <u>Специальная физическая подготовка.</u> Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающего удара	3		3		

	Техническая подготовка. Упражнения для нападающего удара.Прыжок толчком 2 ног: с места, с 1,2,3 шагов разбега. Кистевые удары по мячу»					
1.7.	Комбинированное занятие «Общая физическая подготовка. Развитие физических качеств (силы, выносливости). Набивные мячи и волейбольные мячи(метательные упражнения) Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча 2-мя руками и 1-й из-за головы на дальность и точность Техническая подготовка. Нападающие удары. Нападение с зон 4,2»	3		3		
1.8.	Комбинированное занятие «Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения. Подвижные игры направленные на развитие ловкости, скорости и выносливости Техническая подготовка. Передача мяча 2 руками :над собой с перемещениями, в парах, в треугольнике, в стенку, на точность»	3		3		
1.9.	Комбинированное занятие «Общая физическая подготовка. Упражнения направленные на развитие ловкости и координации. Легкоатлетические упражнения. Специальная физическая подготовка. Броски набивного мяча 2-мя руками и 1-й из-за головы на дальность и для отработки точности выхода под мяч. Техническая подготовка. Стартовая стойка: основная, низкая. Перемещение: бегом, шагом, приставным шагом, скачком»	3		3		
1.10.	Комбинированное занятие «Общая физическая подготовка. Упражнения: развитие быстроты, ловкости. Упражнения на развитие качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча. Техническая подготовка. Упражнения для передача мяча 2 руками: сверху, снизу»	3		3		
1.11.	Комбинированное занятие «Общая физическая подготовка. Многоборья спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития качеств, необходимые при выполнении приемы и передаче мяча. Техническая подготовка. Общая работа в парах с мячами. Упражнения на отработку приема снизу»	3		3		
2.	Раздел № 2. Специальная физическая подготовка	33	0	33	0	
2.1.	Комбинированное занятие «Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие прыгучести. Различные виды прыжков(из присяда , полуприсяда, полуприсяда на выпаде, на одной, на обеих ногах в движении). Общая физическая подготовка. Прыжки (в высоту, в длину. Бег (с ускорением, с чередованием, с ходьбой).	3		3		

	<u>Техническая подготовка.</u> Передача мяча 2 руками :над собой с перемещениями, в парах, в треугольнике, в стенку, на точность»					
2.2.	<i>Комбинированное занятие</i> « <u>Специальная физическая подготовка.</u> Сжимание и разжимание пальцев рук. Многократные броски с ловлей набивного мяча. <u>Общая физическая подготовка:</u> Развитие физических качеств (координации, силы). Упражнения с набивными мячами. <u>Техническая подготовка.</u> Упражнения для подачи мяча. Верхняя планирующая подача: с расстояния 3-6 м., из-за лицевой»	3		3		
2.3.	<i>Комбинированное занятие</i> « <u>Специальная физическая подготовка.</u> Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. <u>Общая физическая подготовка.</u> Спортивные игры направленные на развитие скорости, силы и выносливости. <u>Техническая подготовка.</u> Подачи мяча»	3		3		
2.4.	<i>Комбинированное занятие</i> « <u>Специальная физическая подготовка.</u> Круговые движения руками, в плечевых суставах, укрепление на гимнастической стенке. Броски набивного мяча. <u>Техническая подготовка.</u> Упражнения для подающего удары. Прыжок толчком 2 ног: с места, с 1,2,3 шагов разбега. Кистевые удары по мячу»	3		3		
2.5.	<i>Комбинированное занятие</i> « <u>Специальная физическая подготовка.</u> Броски набивного мяча 2-мя руками и 1-й из-за головы на дальность и точность. <u>Общая физическая подготовка.</u> Развитие физических качеств (силы, выносливости). Набивные мячи и волейбольные мячи(метательные упражнения) <u>Техническая подготовка.</u> Упражнения для передача мяча 2 руками : сверху, снизу»	3		3		
2.6.	<i>Комбинированное занятие</i> « <u>Специальная физическая подготовка.</u> Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. <u>Общая физическая подготовка.</u> Упражнения с набивными мячами. <u>Техническая подготовка.</u> Нападающие удары».	3		3		
2.7.	<i>Комбинированное занятие</i> « <u>Специальная физическая подготовка.</u> Упражнение для развития качеств, необходимых при блокировании. <u>Техническая подготовка.</u> Блокирование одиночное прямого удара по ходу»	3		3		
2.8.	<i>Комбинированное занятие</i> « <u>Специальная физическая подготовка.</u> Прыжки с касанием подвешенного мяча, прыжки у стенки с хлопком ладонями о стенку, прыжки у сетки с переносом рук на другую сторону сетки	3		3		

	<u>Техническая подготовка. Блокирование одиночное прямого удара по ходу»</u>					
2.9.	<i>Комбинированно занятие</i> « <u>Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча. Броски набивного мяча 2-мя руками и 1-й от головы на дальность и точность. Техническая подготовка. Передача мяча 2 руками :над собой с перемещениями, в парах, в треугольнике, в стенку, на точность»</u>	3		3		
2.10.	<i>Комбинированное занятие</i> « <u>Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Метание специального мяча, броски набивного мяча с активным движением кистей. Общая физическая подготовка. Упражнения : развитие быстроты, ловкости. Упражнения на развитие качеств, необходимых при выполнении нападающего удара. Техническая подготовка. Нападающие удары»</u>	3		3		
2.11.	<i>Комбинированное занятие</i> « <u>Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча 2-мя руками и 1-й из-за головы на дальность и точность Техническая подготовка. Нападающие удары. Нападение с зон 4,2»</u>	3		3		
3.	Раздел №3.Техническая подготовка	33		33		
3.1.	<i>Комбинированное занятие</i> « <u>Техническая подготовка. Стартовая стойка: основная, низкая. Перемещение: бегом, шагом, приставным шагом, скачком. Передача мяча 2 руками :над собой с перемещениями, в парах, в треугольнике, в стенку, на точность»</u> <u>Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения: различные виды кувырков (вперед, назад), перекаты, набивные мячи».</u>	3		3		
3.2	<i>Комбинированное занятие</i> « <u>Техническая подготовка. Передача мяча</u> <u>Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения: различные виды кувырков (вперед, назад), перекаты, набивные мячи.</u> <u>Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития качеств, необходимые при выполнении приемы и передаче мяча»</u>	3		3		
3.3.	<i>Комбинированное занятие</i> « <u>Техническая подготовка. Упражнения для передача мяча 2 руками: сверху, снизу.</u> <u>Общая физическая подготовка. Развитие физических качеств (силы, выносливости). Набивные мячи и волейбольные мячи(метательные упражнения)».</u>	3		3		
3.4.	<i>Комбинированное занятие</i> « <u>Техническая подготовка. Передача мяча 2 руками :над собой с перемещениями, в парах, в треугольнике, в стенку, на точность</u>	3		3		

	<p><u>Общая физическая подготовка.</u> Подвижные игры направленные на развитие силы и ловкости. Бег с ускорением, с низкого старта, с препятствиями</p> <p><u>Специальная физическая подготовка.</u></p> <p>Упражнения для развития качеств, необходимые при выполнении приемы и передаче мяча.</p> <p>»</p>					
3.5.	<p><i>Комбинированное занятие</i></p> <p>«<u>Техническая подготовка.</u> Поддачи мяча.</p> <p><u>Специальная физическая подготовка.</u> Круговые движения руками, В плечевых суставах, укрепление на гимнастической стенке. Броски набивного мяча</p> <p><u>Специальная физическая подготовка.</u> Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач»</p>	3		3		
3.6.	<p><i>Комбинированно занятие</i></p> <p>«<u>Техническая подготовка.</u> Упражнения для подачи мяча. Верхняя планирующая подача: с расстояния 3-6 м., из-за лицевой.</p> <p><u>Тактическая подготовка.</u> Индивидуальная тактика нападения. Выбор места для подачи, выбор направления подачи».</p>	3		3		
3.7.	<p><i>Комбинированное занятие</i></p> <p>«<u>Техническая подготовка.</u> Упражнения для падающего удары. Прыжок толчком 2 ног: с места, с 1,2,3 шагов разбега. Кистевые удары по мячу.</p> <p><u>Общая физическая подготовка.</u> Упражнения с набивными мячами. Подвижные игры направленные на развитие силы и ловкости. Бег с ускорением, с низкого старта, с препятствиями»».</p>	3		3		
3.8.	<p><i>Комбинирование занятие</i></p> <p>«<u>Техническая подготовка.</u> Блокирование одиночное прямого удара по ходу.</p> <p><u>Специальная физическая подготовка.</u> Упражнение для развития качеств, необходимых при блокировании.</p>	3		3		
3.9.	<p><i>Комбинированное занятие</i></p> <p>«<u>Техническая подготовка.</u> Упражнения для передача мяча 2 руками: сверху, снизу.</p> <p><u>Тактика нападения.</u> Групповая. Взаимодействие игроков на передней линии».</p>	3		3		
3.10.	<p><i>Комбинированное занятие</i></p> <p>«<u>Техническая подготовка.</u> Упражнения для подачи мяча. Верхняя планирующая подача: с расстояния 3-6 м., из за лицевой.</p> <p><u>Тактическая подготовка.</u> Тактика защиты.</p> <p>Индивидуальная. Выбор места при: приеме, защите, блокировании, страховке партнера</p>	3		3		
3.11	<p><i>Комбинированное занятие</i></p> <p>«<u>Техническая подготовка.</u> Упражнения для отработки приема меча.</p> <p><u>Тактическая подготовка.</u> Тактика приема.</p> <p>Индивидуальная. Выбор места при: приеме.</p>	3		3		
4.	Раздел №4. Тактическая подготовка	33		33		
4.1.	<p><i>Комбинированное занятие</i></p> <p>«<u>Тактическая подготовка.</u> Тактика нападения.</p>	3		3		

	Индивидуальная. Выбор места для подачи, выбор направления подачи. « <u>Техническая подготовка</u> . Упражнения для подачи мяча. Верхняя планирующая, силовая подача из за лицевой»					
4.2.	<i>Комбинированное занятие</i> « <u>Тактическая подготовка</u> . Тактика нападения. Групповая. Взаимодействие игроков на площадке <u>Общая физическая подготовка</u> . Развитие физических качеств (силы, выносливости). Набивные мячи и волейбольные мячи(метательные упражнения)».	3		3		
4.3.	<i>Комбинированное занятие</i> « <u>Тактическая подготовка</u> . Тактика нападения. Групповая. Взаимодействие игроков задней и передней линии <u>Техническая подготовка</u> . Общая работа в парах с мячами. Упражнения на отработку приема и передачи мяча.».	3		3		
4.4.	<i>Комбинированно занятие</i> « <u>Тактическая подготовка</u> . Тактика нападения .Командная. Система игры со 2-ой передачи игрока передней линии. <u>Техническая подготовка</u> . Упражнения для передача мяча 2 руками: сверху, снизу».	3		3		
4.5.	<i>Комбинированно занятие</i> « <u>Тактическая подготовка</u> . Тактика защиты .Индивидуальная. Выбор места при: приеме, защите, блокировании, страховке партнера <u>Техническая подготовка</u> . Упражнения для подачи мяча. Верхняя планирующая подача: с расстояния 3-6 м., из за лицевой.».	3		3		
4.6.	<i>Комбинированно занятие</i> « <u>Тактическая подготовка</u> . Тактика защиты. Командная. Расположение игроков при приеме подачи <u>Техническая подготовка</u> . Упражнения для улучшения техники подачи. Подачи на силу, на точность. Отработка подачи планер и силовая в прыжке».	3		3		
4.7.	<i>Комбинированно занятие</i> « <u>Тактическая подготовка</u> . Тактика нападения. Индивидуальная. Выбор оптимального направления нападающего удара, отработка обведения блокирующих <u>Техническая подготовка</u> . Упражнения на отработку блокирование одиночное прямого удара по ходу»	3		3		
4.8.	<i>Комбинированно занятие</i> « <u>Тактическая подготовка</u> . Тактическая подготовка. Тактика нападения .Командная. Отработка комбинаций нападения <u>Общая физическая подготовка</u> : Развитие физических качеств (координации, силы, выносливости). Упражнения с набивными мячами.».	3		3		
4.9.	<i>Однонаправленное занятие</i> « <u>Тактическая подготовка</u> . Тактика защиты. Групповая. Отработка защитных действий при	3		3		

	групповом блоке».					
4.10.	<i>Однонаправленное занятие</i> « <u>Тактическая подготовка.</u> Тактика защиты .Индивидуальная. Выбор места при блокировании <u>Техническая подготовка.</u> Нападающие удары. Отработка взаимодействия нападающего с блоком».	3		3		
4.11.	<i>Однонаправленное занятие</i> « <u>Тактическая подготовка.</u> Тактика нападения. Командная. Система игры со 2-ой передачи игрока в различных игровым моментах».	3		3		
5.	Раздел №5. Интегральная подготовка	30	0	30	0	
5.1.	<i>Комбинированно занятие</i> « <u>Интегральная подготовка.</u> Чередование различных упражнения ОФП и СФП с техническими приемами <u>Тактическая подготовка.</u> Тактика нападения. Групповая. Взаимодействие игроков на площадке».	3		3		
5.2.	<i>Однонаправленное занятие</i> « <u>Интегральная подготовка.</u> Чередование индивидуальных, групповых, командных, тактических действий в нападении, в защите, в общей игре»	3		3		
5.3	<i>Однонаправленное занятие</i> <u>«Интегральная подготовка</u> Отработка тактический действий в нападении, на блоке и в защите.	3		3		
5.4	<i>Однонаправленное занятие</i> <u>«Интегральная подготовка.</u> Учебные игры. установление командной коммуникации».	3		3		
5.5	<i>Однонаправленное занятие</i> <u>«Интегральная подготовка.</u> Подготовительные игры с отработкой индивидуальных установок тренера.	3		3		
5.6	<i>Однонаправленное занятие</i> <u>«Интегральная подготовка.</u> Подготовительные игры с отработкой командного взаимодействия.	3		3		
5.7	<i>Однонаправленное занятие</i> <u>«Интегральная подготовка.</u> Чередование индивидуальных, групповых, командных, тактических действий в нападении, в защите, в общей игре»	3		3		
5.8	<i>Однонаправленное занятие</i> <u>«Интегральная подготовка.</u> Учебные игры. Отработка взаимодействия командной игры»	3		3		
5.9.	<i>Однонаправленное занятие</i> <u>«Интегральная подготовка.</u> Индивидуальная, групповая, командная отработка тактических элементов.	3		3		
5.10	<i>Однонаправленное занятие</i> <u>«Интегральная подготовка.</u> Учебные игры. Техничко-тактические задания в игре	3		3		
6.	Раздел №6. Клубные игры, клубные турниры.	27	0	27	0	
6.1.	<i>Целостно-игровое занятие.</i> «Клубная игра: развитие командного взаимодействия».	3		3		
6.2.	<i>Целостно-игровое занятие.</i> «Клубная игра: отработка игровых элементов».	3		3		

6.3.	<i>Целостно-игровое занятие.</i> «Клубная игра: отработка взаимодействия игроков на площадке»	3		3		
6.4.	<i>Целостно-игровое занятие.</i> «Клубная игра: отработка взаимодействия задней и передней линии».	3		3		
6.5.	<i>Целостно-игровое занятие.</i> «Клубная игра: отработка система игры со второй передачи игрока передней линии».	3		3		
6.6.	<i>Целостно-игровое занятие.</i> «Клубная игра: отработка нападения».	3		3		
6.7.	<i>Целостно-игровое занятие.</i> «Клубная игра: отработка защитных действий»	3		3		
6.8.	<i>Целостно-игровое занятие.</i> «Клубная игра: отработка приема»	3		3		
6.9.	<i>Целостно-игровое занятие.</i> «Клубная игра: отработка навыка выбора места для подачи, выбора направления подачи».	3		3		
7.	Раздел №7. Теоретическая подготовка	6	6			
7.1.	<i>Теоретическое занятие.</i> Правила поведения во Дворце, в спортивном зале, на автодорогах.	1	1			
7.2.	<i>Теоретическое занятие.</i> Гигиена при занятии физкультурой и спортом.	1	1			
7.3.	<i>Теоретическое занятие.</i> Основы строения и функций организма человека.	1	1			
7.4.	<i>Теоретическое занятие.</i> Правила игры в волейбол.	1	1			
7.5.	<i>Теоретическое занятие.</i> Основы тренировки по волейболу.	1	1			
7.6.	<i>Теоретическое занятие.</i> Основы техники и тактики игры в волейбол.	1	1			
8.	Раздел 8. Соревнования.	19	0	19		
8.1.	Соревновательная деятельность	19	0	19		
9.	Раздел №9. Нормативы, оценка, контроль	2	0	0	2	
9.1.	<i>Контрольно-оценочное занятие</i> (по итогам 1-го полугодия)	1			1	Приём нормативов
9.2.	<i>Контрольно-оценочное занятие</i> (по итогам 2-го полугодия)	1			1	Приём нормативов
	ИТОГО:	216	6	208	2	

4. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

4.1. Содержание обучения на стартовом уровне (1-ый год обучения)

Теоретическая подготовка

1. Правила поведения во Дворце, в спортивном зале, на автодорогах.
2. Гигиена при занятиях физкультурой и спортом.
3. Основные строения и функции организма человека.
4. Правила игры в волейбол.
5. Основы методики обучения техники и тактики игры в волейбол.
6. Основы тренировки по волейболу.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости)

1. Легкоатлетические упражнения.

БЕГ: с ускорением, из низкого старта, с препятствиями, с чередованиями с ходьбой, кросс, на время (60 и 100м.)

ПРЫЖКИ: высоту, в длину, с поворотом на 90 и 180 градусов, тройной прыжок.

Метания теннисного мяча, набивного, толкание ядра.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные.

2. Гимнастические: с набивными мячами, гимна. Палками, гантелями, гимна. Скамейке. Кувырки вперед, назад. Стойки на лопатках, руках.

Переворот в сторону, с места, с разбега.

3. Подвижные игры. Эстафеты с бегом, с прыжками, с мячами, с гимнастическими упражнениями. «Утки охотники», «Перестрелка», «Катающая мишень», «Салки», «Подвижная цель», «Борьба за мяч», «Ловцы», перетягивание каната.

4. Спортивные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол.

Специальная физическая подготовка.

1. Упражнение на развитие прыгучести.

Прыжки: из приседа, полуприседа, полуприседа на выпаде, на одной, на обеих ногах на месте и в движении, с доставанием подвешенного мяча, со скалкой, через рвы и канавы, на песке и на матах, с отягощением, в глубину с последующим выпрыгиванием.

Бег: по крутым склонам, по лестницам, по песку, по воде, по снегу.

2. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передаче мяча.

Сгибание и разгибание рук в опоре лёжа. Сжимание и разжимание пальцев рук. Упражнения с кистевыми эспандерами. Многократные броски с ловлей набивного мяча от груди двумя руками. То же, но от головы.

3. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками. В плечевых суставах. Упражнения с

резиновыми амортизаторами, укрепленными на гимнастической стенке. Броски набивного мяча.

2-мя руками и 1-й из-за головы на дальность.

4. Упражнения на развитие качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке. Метание теннисного мяча с места, в прыжке, через сетку. Удары по мячу на амортизаторах.

5. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжки с касанием руками подвешенного мяча. Прыжки у стенки с хлопком ладонями о стенку. Прыжки у сетки с переносом рук на другую сторону сетки.

Техническая подготовка

1. Перемещения и стойки.

Стартовая стойка: основная, низкая. Перемещение: бегом, шагом, приставным шагом, скачком.

2. Передача мяча.

Передача мяча сверху 2 руками: над собой с перемещением, в парах, в треугольнике, в стенку, на точность. Отбивание мяча кулаком через сетку.

3. Подачи мяча.

Верхняя прямая подача: с расстояния 3,6 м., из-за лицевой линии.

4. Нападающие удары.

Прыжок вверх толчком 2-х ног: с места, с 1,2,3 шагов разбега. Темп бега. Кистевые удары по мячу. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с места и с разбега. Нап. удар с собственного подбрасывания.

5. Приём мяча снизу 2-мя руками.

Подбрасывание мяча снизу над собой. То же, но в движении. То же, но мяч набрасывает партнёр. То же, но в парах. Приём снизу подачи на задней линии и первая передача в зону нападения.

6. Блокирование одиночное прямого удара по ходу (из зон 4,2,3). Блокирование стоя на подставке. То же, но в прыжке с площадки.

Тактическая подготовка

1. Тактика нападения.

- Индивидуальная: выбор места для выполнения 2-й передачи, выбор места подачи, выбор способа отбивания через сетку, выбор направления 2-й подачи, выбор направления подачи (свободное место на слабого игрока).

- Групповая: взаимодействие игроков передней линии, взаимодействие игроков задней и передней линии, взаимодействие игроков задней и передней линии.

- Командная: система игры со 2-ой передачи игрока передней линии.

2. Тактика защиты

- Индивидуальная: выбор места при: приёме мяча, приёме напр. удара, блокирования, страховке партнёра.

- Групповая: взаимодействие игроков внутри линий (на приёме и блокировании), взаимодействие игроков передней и задней линий (при страховке).
- Командная: расположение игроков при приеме подачи: «углом вперёд», «углом назад».

Интегральная подготовка

1. Чередование различных перемещений
2. Чередование различных упражнений ОФП и СФП.
3. Чередование различных упражнений ОФП и СФП с техническими приёмами.
4. Чередование различных технических приёмов
5. Чередование индивидуальных, групповых, командных тактических действий в нападении, в защите, в общей игре.
6. Подготовительные игры к волейболу.
7. Учебные игры.
8. Задания в игре.

4.2. Содержание обучения на базовом уровне (2-ой год обучения)

Теоретическая подготовка

1. Правила поведения во Дворце, в спортивном зале, на автодорогах.
2. Гигиена при занятиях физкультурой и спортом.
3. Основные строения и функции организма человека.
4. Правила игры в волейбол.
5. Основы методики обучения техники и тактики игры в волейбол.
6. Основы тренировки по волейболу.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости)

1. Легкоатлетические упражнения.

БЕГ: с ускорением, из низкого старта, с препятствиями, с чередованиями с ходьбой, кросс, на время (60 и 100м.)

ПРЫЖКИ: высоту, в длину, с поворотом на 90 и 180 градусов, тройной прыжок.

Метания теннисного мяча, набивного, толкание ядра.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные.

2. Гимнастические: с набивными мячами, гимна. Палками, гантелями, гимна. Скамейке. Кувырки вперёд, назад. Стойки на лопатках, руках.

Переворот в сторону, с места, с разбега.

3. Подвижные игры. Эстафеты с бегом, с прыжками, с мячами, с гимнастическими упражнениями. «Утки охотники», «Перестрелка», «Катающая мишень», «Салки», «Подвижная цель», «Борьба за мяч», «Ловцы», перетягивание каната.

4. Спортивные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол.

Специальная физическая подготовка.

4. Упражнение на развитие прыгучести.

Прыжки: из приседа, полуприседа, полуприседа на выпаде, на одной, на обеих ногах на месте и в движении, с доставанием подвешенного мяча, со скалкой, через рвы и канавы, на песке и на матах, с отягощением, в глубину с последующим выпрыгиванием.

Бег: по крутым склонам, по лестницам, по песку, по воде, по снегу.

5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передаче мяча.

Сгибание и разгибание рук в опоре лёжа. Сжимание и разжимание пальцев рук. Упражнения с кистевыми эспандерами. Многократные броски с ловлей набивного мяча от груди двумя руками. То же, но от головы.

6. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками. В плечевых суставах. Упражнения с резиновыми амортизаторами, укрепленными на гимнастической стенке. Броски набивного мяча.

2-мя руками и 1-й из-за головы на дальность.

4. Упражнения на развитие качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке. Метание теннисного мяча с места, в прыжке, через сетку. Удары по мячу на амортизаторах.

5. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжки с касанием руками подвешенного мяча. Прыжки у стенки с хлопком ладонями о стенку. Прыжки у сетки с переносом рук на другую сторону сетки.

Техническая подготовка

1. Перемещения и стойки.

Сочетание способов с остановками, прыжками, падениями. Скачок назад, вправо, влево. Падения и перекаты.

2. Передача мяча сверху 2-мя руками.

Передачи: в стенку, в парах, в треугольнике, из глубины площадки к сетке, вдоль сетки, через всю сетку, за спину, после перемещений, с последующим перекатом за спину, с выпадом в сторону и последующим перекатом на бедро, в прыжке.

3. Подача мяча.

Верхняя прямая подача на точность, на силу, стабильность.

4. Нападающие удары.

Прямой нап. удар сильнейшей рукой: из зон 4,3,2 с разных по высоте передач, с передачи из глубины площадки, из-за линии нападения, с переводом, с поворотом корпуса. Нап. удары слабой рукой. с переводом, с поворотом корпуса. Нап. удары слабой рукой. Кистевые удары по мячу стоя у стены в пол.

5. Приём мяча снизу 2-мя руками.

Нижняя передача: на точность, в парах. Приём снизу подач нап. ударов, передач через сетку. Прием снизу с последующим перекатом на спину, с падением и перекатом на грудь.

6. Блокирование.

Одиночное блокирование прямого нап. удара «по ходу» и «по диагонали». Блокирование нап. ударов с высоких и средних передач.

Тактическая подготовка

1. Тактика нападения

- Индивидуальная : выбор места для выполнения 2-й передачи, для выполнения подач, для нап. удара, выбор направления подачи: на игрока слабо владеющего приёмом, вышедшего после замены; выбор направления 2-й передачи: стоя лицом и спиной к нападающему, сильнейшему на линии, имитация 2-й передачи и перевод мяча через сетку, имитация 2-й передачи и перевод мяча через сетку, имитация нап. удара и откидка , на голову.

- Групповая : взаимодействие игроков передней линии (при передаче).

- Командная : система игры со 2-й передаче игрока передней линии (из зоны 2 и 3).

3. Тактика защиты

- Индивидуальная: выбор места для : приёма подач, блокирования, страховке партнёра, приёма нап. ударов, приёма обманных ударов.

- Групповая: взаимодействие игроков задней линии при приёме, страховке; игроков передней линии при блокировании, страховке; игроков передней и задней линии.

- Командная: расположение игроков при приёме подачи, система игры «угол вперёд».

Интегральная подготовка

1. Чередование подводящих упражнений с техническими приёмами.

2. Чередование технических приёмов

3. Чередование тактических действий индивидуальных, групповых, командных в защите и нападении.

4. Учебные игры

5. Календарные игры.

4.3. Содержание обучения на продвинутом уровне (3-ий год обучения)

Теоретическая подготовка

1. Правила поведения во Дворце, в спортивном зале, на автодорогах.
2. Гигиена при занятиях физкультурой и спортом.
3. Основные строения и функции организма человека.
4. Правила игры в волейбол.
5. Основы методики обучения техники и тактики игры в волейбол.
6. Основы тренировки по волейболу.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости)

1. Легкоатлетические упражнения.

БЕГ: с ускорением, из низкого старта, с препятствиями, с чередованиями с ходьбой, кросс, на время (60 и 100м.)

ПРЫЖКИ: высоту, в длину, с поворотом на 90 и 180 градусов, тройной прыжок.

Метания теннисного мяча, набивного, толкание ядра.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные.

2. Гимнастические: с набивными мячами, гимна. Палками, гантелями, гимна. Скамейке. Кувырки вперёд, назад. Стойки на лопатках, руках.

Переворот в сторону, с места, с разбега.

3. Подвижные игры. Эстафеты с бегом, с прыжками, с мячами, с гимнастическими упражнениями. «Утки охотники», «Перестрелка», «Катающая мишень», «Салки», «Подвижная цель», «Борьба за мяч», «Ловцы», перетягивание каната.

4. Спортивные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол.

Специальная физическая подготовка.

7. Упражнение на развитие прыгучести.

Прыжки: из приседа, полуприседа, полуприседа на выпаде, на одной, на обеих ногах на месте и в движении, с доставанием подвешенного мяча, со скалкой, через рвы и канавы, на песке и на матах, с отягощением, в глубину с последующим выпрыгиванием.

Бег: по крутым склонам, по лестницам, по песку, по воде, по снегу.

8. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передаче мяча.

Сгибание и разгибание рук в опоре лёжа. Сжимание и разжимание пальцев рук. Упражнения с кистевыми эспандерами. Многократные броски с ловлей набивного мяча от груди двумя руками. То же, но от головы.

9. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками. В плечевых суставах. Упражнения с

резиновыми амортизаторами, укрепленными на гимнастической стенке. Броски набивного мяча.

2-мя руками и 1-й из-за головы на дальность.

4. Упражнения на развитие качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке. Метание теннисного мяча с места, в прыжке, через сетку. Удары по мячу на амортизаторах.

5. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжки с касанием руками подвешенного мяча. Прыжки у стенки с хлопком ладонями о стенку. Прыжки у сетки с переносом рук на другую сторону сетки.

Техническая подготовка

1. Перемещения и стойки

Сочетание способов перемещений, стоек, падений и прыжков с техническими приёмами.

2. Передача мяча сверху 2-мя руками

Передачи: различные по расстоянию и высоте, из глубины к сетке для нап. удара, вдоль сетки на нап. удар (вперёд и за спину), с «финтом» у сетки, в прыжке после имитации нап. удара, с последующим падением.

3. Поддачи мяча

Верхняя прямая и боковая поддачи. На силу, точность, стабильность.

4. Нападающие удары

Прямой нап. удар сильнейшей рукой из различных зон, с различных сторон, с различных передач, стоя лицом и спиной к пасующему.

Нап. удары: с передач из «глубины» с линии нападения, с переводом, с поворотом и без поворота туловищем, слабеющей рукой. Боковой нап. удар.

5. Приём мяча

Приём: подач, отскочившего от сетки мяча, сверху и снизу 2-мя руками с падением и перекатом на бедро и спину, то же на грудь, нап ударов, на страховке.

6. Блокирование

Одиночное и групповое блокирование нап. ударов: по ходу, с переводом вправо, влево.

Тактическая подготовка

1. Тактика нападения

*Индивидуальная: выбор места для 2-х передач, нап. удара, выбор направления, скорость, силу 2-й передачи, отвлекающие действия при 2-й передаче, имитация 2-й передачи и скидка, имитация нап. удара и обман, имитация нападающего удара и откидка, чередование способов нап. удара.

*Групповая: взаимодействие : игроков передней линии (двухтемповая комбинация), игроков задней линии (выход к сетке), игроков передней и задней линии (2-я передача через игрока задней линии).

*Командная: система игры: через игрока передней линии, через выходящего.

2. Тактика защиты.

*Индивидуальная : выбор места для приёма подачи, нап. удара, скидок и способ приёма: выбор места и определение направления удара при блокировании.

*Групповая: взаимодействие: игроков передней линии на блоке, игроков задней линии на приеме и страховке.

*Командные: расположение игроков на приеме (при передаче через игрока передней линии и через выходящего), система игры «углом вперед».

Интегральная подготовка

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений с упражнениями по технике.

2. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приёмов.

3. Упражнения для совершенствования технических приёмов посредством многократного выполнения тактических действий.

4. Различное сочетание технических приёмов нападения и защиты.

5. Чередование, сочетания индивидуальных, групповых, командных тактических действий.

6. Учебные игры.

7. Контрольные игры.

8. Календарные игры.

4.4. Содержание обучения на продвинутом уровне (4-ий год обучения)

Теоретическая подготовка

1. Правила поведения во Дворце, в спортивном зале, на автодорогах.

2. Гигиена при занятиях физкультурой и спортом.

3. Основные строения и функции организма человека.

4. Правила игры в волейбол.

5. Основы методики обучения техники и тактики игры в волейбол.

6. Основы тренировки по волейболу.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости)

1. Легкоатлетические упражнения.

БЕГ: с ускорением, из низкого старта, с препятствиями, с чередованиями с ходьбой, кросс, на время (60 и 100м.)

ПРЫЖКИ: высоту, в длину, с поворотом на 90 и 180 градусов, тройной прыжок.

Метания теннисного мяча, набивного, толкание ядра.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные.

2. Гимнастические: с набивными мячами, гимна. Палками, гантелями, гимна. Скамейке. Кувырки вперёд, назад. Стойки на лопатках, руках.

Переворот в сторону, с места, с разбега.

3. Подвижные игры. Эстафеты с бегом, с прыжками, с мячами, с гимнастическими упражнениями. «Утки охотники», «Перестрелка», «Катающая мишень», «Салки», «Подвижная цель», «Борьба за мяч», «Ловцы», перетягивание каната.

4. Спортивные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол.

Специальная физическая подготовка.

10. Упражнение на развитие прыгучести.

Прыжки: из приседа, полуприседа, полуприседа на выпаде, на одной, на обоих ногах на месте и в движении, с доставанием подвешенного мяча, со скалкой, через рвы и канавы, на песке и на матах, с отягощением, в глубину с последующим выпрыгиванием.

Бег: по крутым склонам, по лестницам, по песку, по воде, по снегу.

11. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передаче мяча.

Сгибание и разгибание рук в опоре лёжа. Сжимание и разжимание пальцев рук. Упражнения с кистевыми эспандерами. Многократные броски с ловлей набивного мяча от груди двумя руками. То же, но от головы.

12. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками. В плечевых суставах. Упражнения с резиновыми амортизаторами, укрепленными на гимнастической стенке. Броски набивного мяча.

2-мя руками и 1-й из-за головы на дальность.

4. Упражнения на развитие качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке. Метание теннисного мяча с места, в прыжке, через сетку. Удары по мячу на амортизаторах.

5. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжки с касанием руками подвешенного мяча. Прыжки у стенки с хлопком ладонями о стенку. Прыжки у сетки с переносом рук на другую сторону сетки.

Техническая подготовка

1. Перемещения и стойки

Выбор оптимального способа различных перемещений, стоек, падений и прыжков в зависимости от игровой ситуации.

2. Передачи мяча сверху 2 руками.

Передачи: в прыжке, за голову, на нап. удары 1-го темпа, в падении и перекате на спину и грудь, переходящего через сетку мяча, из неудобного положения.

3. Подачи мяча

Подачи: в прыжке, "планируемая" подача.

На силу, точность, стабильность.

4. Нападающие удары

Нап. удары: с прострельных передач, восходящих передач, кистевые удары, обманчивые удары с переводом вправо влево, слабейшей рукой, из-за линии нападения, удары «блок-аут».

5. Блокирование

Одиночное и групповое блокирование нап. ударов: по ходу, зонное, против комбинационной игры, ударов 1-го темпа, ударов из-за линии нападения

6. Приём мяча

Прием: подач в прыжке, планирующей подачи, нападающих ударов, в падении и перекатом на спину и грудь, на страховке.

Тактическая подготовка

1. Тактика нападения групповая: взаимодействие игроков передней линии (двухтемповая и трёхтемповая комбинация), игроков передней и задней линии (выход к сетке, удары с линии нападения, страховка)

Командная: системы ведения игры.

Интегральная подготовка

1. Чередование физических упражнений с техническими элементами;
2. Развитие спец. физических способностей посредством многократного выполнения технических приёмов;
3. Модулирование игровых моментов;
4. Чередование и сочетание различных групповых, командных тактических действий;
5. Учебные и контрольные игры;
6. Календарные игры.

5. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

5.1. Методическое обеспечение. Реализации программы предполагает использование следующих методик:

- учебной работы педагога (методики контроля результатов освоения программы; методики диагностики (стимулирования) мотивации к спортивной деятельности; методики профессиональной ориентации);
- воспитательной работы педагога (методика формирования детского коллектива; методика диагностики межличностных отношений в коллективе; методики организации воспитательной работы);

- работы педагога по организации учебного процесса (методика комплектования учебной спортивной группы; методика анализа результатов деятельности).

- массовой работы (методика организации и проведения соревнований, массовых мероприятий; планы и методики проведения родительских собраний).

5.2. Техническое обеспечение. Эффективность тренировок возрастает, если используются в них дополнительные приспособления и тренажёры. Их применение целенаправленно совершенствует наиболее важные элементы техники, при этом можно повышать величину нагрузки и интенсивность упражнений.

Гантели, резиновые амортизаторы, гири, штанга, мешки с песком, набивные мячи используются для развития силы мышц рук, ног и туловища. Для развития специальных физических качеств применяют прыжковую тумбу, прыжковой эспандер и для овладения точностью подач и передач применяют щиты-мишени.

Для успешной реализации программы имеется в наличии следующие оборудование и инвентарь:

- Тренажёр для укрепления кистей рук – 2 шт.
- Прыжковая тумба – 1 шт.
- Стойки для сетки – 2 шт.
- Гимнастическая стенка – 6 шт.
- Гимнастические скамейки – 4 шт.
- Скакалки – 15 шт.
- Мячи волейбольные – 15 шт.
- Насос ручной со штуцером – 2 шт.
- Мячи набивные – 10 шт.
- Гантели – 10 шт.
- Штанга – 2 шт.
- Резиновые амортизаторы – 4шт.
- Гимнастические маты – 8 шт.

5.3. Требование к образовательной среде (к учебному кабинету)

Занятия проходят в спортивном зале площадью достаточной для размещения 12-15 воспитанников. Спортивный зал обеспечен системой вентиляции воздуха. Имеется медицинская аптечка. Учебно-тренировочный процесс предполагает строгий инструктаж, который включает:

- Требования к спортсменам, участвующим в соревнованиях по волейболу
- Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку спортсменов в волейболе
- Требования к материально-технической базе и инфраструктуре при реализации программы «Волейбол»

- Правила техники безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований в КОГОБУ «Дворец творчества – Мемориал»
- Обязанности тренера во время проведения спортивных мероприятий и соревнований в спортивном зале Дворца
- Обязанности воспитанников, занимающихся в спортивном зале и в иных помещениях Дворца, предназначенных для физкультурно-спортивной деятельности
- Правила использования спортивного зала Дворца и иных помещений, предназначенных для физкультурно-спортивной деятельности
- Антидопинговые мероприятия в рамках физкультурно-спортивной деятельности Дворца.

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

6.1. Литература для педагога

1. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. Минск, «Палымя», 1985.
2. Волейбол. Справочник. М., Физкультура и спорт, 1984.
3. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. М., Физкультура и спорт, 1988.
4. Железняк Ю.Д., Слуцкий Л.Н. Волейбол в школе. М., Просвещение, 1989
5. Ивойлов А.В. Волейбол. Минск, 1985
6. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. М., Физкультура и спорт, 1979
7. Пельман М.Р. Специальная физическая подготовка волейболиста. М., Физкультура и спорт, 1969
8. Слуцкий Л.Н. Волейбол игра связующего. М., Физкультура и спорт, 1984
9. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. М., Физкультура и спорт, 1983
10. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. -112 с.

6.2. Литература для учащихся и учебная литература

1. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. М., Физкультура и спорт, 1978
2. Железняк Ю.Д., Кунянский. Волейбол. У истоков мастерства. М., «Фаир-пресс», 1998
3. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. М., Физкультура и спорт, 1978.
4. Книга случаев в волейболе: Информация собрана и подготовлена Комиссией ФИВБ по правилам игры ФИВБ, 2001. – 41 с.

6.3. Литература для родителей

1. Железняк Ю. Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — 192 с., ил. Жуков Ю.Е., Ильин Г.И., Козловский Э.А. Акробатическая подготовка волейболистов. 2000.
2. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. Учебник, 2000. — 188 с.
3. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе: Пособие для учителя.— М.: Просвещение, 1989.- 128 с.: ил.
4. Журнал Время волейбола, № 1, 2009.
5. Ивойлов А. В. Волейбол: [Учебник для пед. ин-тов].—Мн.: Высш. школа физ. воспитания, 1979. — 192 с., ил.
6. Ивойлов А.В. Тактическая подготовка волейболистов. 2000. — 111 с.
7. Клещев Ю. Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям; ТВТ Дивизион - Москва, 2009. - 208 с.
8. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол; Просвещение - Москва, 2012. - 649 с.
9. Клещев Ю., Фурманов А. Юный волейболист: [Учебник].— М.: ФИС, 1985. — 228 с.
10. Клещев Ю.Н. Волейбол: [Учебник].— М.: ФИС, 1983. — 92 с.
11. Клещев Ю.Н. Предсезонная подготовка спортсменов высокого класса по волейболу. Статья.
12. Книга случаев в волейболе: Информация собрана и подготовлена Комиссией ФИВБ по правилам игры ФИВБ, 2001. — 41 с.

6. ПРИЛОЖЕНИЯ