

**Содержание**

1. Пояснительная записка
2. Календарный учебный график
3. Учебный план
4. Содержание программы
5. Оценочные и методические материалы (методическое обеспечение программы)
6. Список литературы
7. Приложение
8. Рабочая программа первого года обучения 1 группы
9. Рабочая программа второго года обучения 2 группы

**1. Пояснительная записка**

Дополнительная (общеразвивающая) общеобразовательная программа «Волейбол» разработана согласно требованиям Локального акта «Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных (общеразвивающих) общеобразовательных программ в МАОУ ДО «Детско-юношеский центр им. Б.Г. Лесюка».

**Новизна программы.** Пропаганда здорового образа жизни, забота о здоровье будущего поколения становится в настоящее время особенно острой и необходимой. Особенно полезно закладывать основы хорошего здоровья в детстве и юношестве. Это обеспечит успех подросткам в настоящей и будущей жизни. Волейбол - один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание.

Новизна данной программы заключается в том, что в ней предусмотрено большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Ориентируясь на решение задач, программа в своем предметном содержании направлена на реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с возрастными особенностями занимающихся и материально-технической оснащенностью.

**Актуальность программы** заключается в том, что именно система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребенку очень важно движение. Именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привитие обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по волейболу отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Данная программа дает возможность развивать педагогические и оздоровительные задачи, продуктивно осваивать физические нагрузки, усиливает мотивацию и интерес к занятиям.

Программа отличается тем, что:

- позволяет в условиях «Детского оздоровительно-образовательного центра города Ельца» через дополнительное образование расширить возможности образовательной области «Физической культуры»;

- программа ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей, обучающихся разных возрастных групп;

- содержание программы является основой для развития двигательных умений и навыков как групп обучающихся, так и отдельно взятых обучающихся;

- программа дополнительного образования имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной (от простого к сложному) многолетней подготовки реализации задач.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы, предполагая решение следующих задач **на спортивно-оздоровительном этапе** (весь период):

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;

- привитие стойкого интереса к занятиям спортом.

**Цель -** содействие формированию разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха, формированию устойчивых мотивов и потребностей, обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, воспитание активной жизненной позиции, нравственных и волевых качеств, интеллектуальное и эстетическое воспитание в процессе занятии.

**Задачи:**

*Образовательные:*

- обучение обучающихся основным двигательным действиям;

-формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта, техническими действиями и приемами игры в волейбол;

- освоение знаний об истории и современном развитии волейбола, роли и формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям игры в волейбол.

*Развивающие:*

- развитие технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;

-развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, укрепление здоровья;

- совершенствование навыков и умений игры;

- укрепление опорно-двигательного аппарата.

*Воспитательные:*

- воспитывать умение подчиняться общей цели, взаимодействовать внутри коллектива, работать в команде;

- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности,взаимопомо- щи;

- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни и в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и сознательно применять их в досуговой деятельности как вид активного отдыха.

**Ожидаемый результат**.

Обучающийся должен:

- соблюдать гигиенические требования при занятиях спортом, соблюдать режим дня и вести здоровый образ жизни;

- овладеть элементарной техникой основных элементов волейбола;

- активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья;

- самостоятельно участвовать в соревнованиях городского и областного уровня.

**Срок реализации программы:** программа рассчитана на 2 года обучения. Занятия для каждой группы проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, 6 часов в неделю, 216 часов в учебный год (из расчета 36 учебных недель).

**Условия реализации программы:** минимальный возраст зачисление детей в группу 11 лет. Перевод обучающихся осуществляется по итогам сдачи контрольно-переводных нормативов и показанных спортивных результатов. Обучающиеся не выполнившие переводные требования, могут быть оставлены повторно в группе того же года обучения.

**Формы организации занятий:** основными формами организации деятельности обучающихся являются групповая, подгрупповая, индивидуальная, фронтальная, которые определяются целевыми задачами учебно-тренировочного занятия: развитием выносливости, силы, гибкости, координации движений и т.д.

Основные формы учебно-тренировочного процесса - групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и турнирах.

**2. Календарный учебный график**

**Начало учебного года –** 1 сентября.

**Окончание учебного года –** 31 мая.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Год обучения** | **Всего учебных недель** | **Кол-во учебных дней** | **Объем учебных часов** | **Режим работы** |
| 1 | 1 | 36 | 108 | 216 | 3 раза в неделю по 2 часа |
| 2 | 2 | 36 | 108 | 216 | 3 раза в неделю по 2 часа |

**3. Учебный план**

**Первый год обучения.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Раздел программы** | **Кол-во часов** | **Из них** | |
| **теория** | **практика** |
| 1 | Теоретическая подготовка. | 4 | 4 | - |
| 2 | Общая физическая подготовка. | 50 | 4 | 46 |
| 3. | Специальная физическая подготовка. | 30 | 6 | 24 |
| 4 | Текущий контроль. | 2 |  | 2 |
| 5. | Технико-тактическая подготовка. | 116 | 10 | 106 |
| 6. | Соревнования и товарищеские игры. | 12 |  | 12 |
| 7. | Промежуточный контроль. | 2 |  | 2 |
| **Итого:** | | **216** | **24** | **192** |

**Второй год обучения.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Раздел программы** | **Кол-во часов** | **Из них** | |
| **теория** | **практика** |
| 1. | Теоретическая подготовка | 2 | 2 | - |
| 2. | Общая физическая подготовка. | 14 |  | 14 |
| 3. | Специальная физическая подготовка. | 16 |  | 16 |
| 4. | Текущий контроль. | 2 |  | 2 |
| 5. | Технико-тактическая подготовка. | 168 | 12 | 156 |
| 6. | Соревнования и товарищеские игры. | 12 |  | 12 |
| 7. | Итоговый контроль. | 2 |  | 2 |
| **Итого:** | | **216** | **14** | **202** |

**4. Содержание программы.**

**Первый год обучения.**

**1. Теоретическая подготовка**

**История развития волейбола.** История развития и зарождение волейбола в СССР. Становление волейбола как вида спорта. Обзор основных этапов развития его в довоенный период. Выступления советских волейболистов на международных соревнованиях. Характеристика сильнейших национальных команд.

**Правила игры и методика судейства соревнований.** Эволюция правил игры по волейболу. Действующие правила игры. Перспективы дальнейшего развития правил. Влияние правил игры на ее развитие. Упрощенные правила игры. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикуляция. Обязанности членов судейской бригады. Ведение документации соревнований. Роль судьи как воспитателя. Значение квалифицированного судейства.

**Техника и тактика игры в волейбол.** Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Классификация технических приемов. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

**Цель и задачи тактической подготовки.** Зависимость тактической подготовки от других видов подготовки. Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки тактической подготовки игроков и команды. Особенности тактической подготовки с начинающими.

**Единая Всероссийская спортивная классификация.** Значение классификации и этапы её развития. Научные основы классификации. Обоснование разрядных требований и контрольных упражнений. Разрядные требования в волейболе для присвоения спортивных разрядов. Присуждение судейской категории.

**Физическая подготовка.** Задачи физической подготовки. Значение физической подготовки волейболистов в связи с особенностями современной игры.

**Общая характеристика спортивной тренировки.**

**Самоконтроль на тренировках.**

**Установка на игру и разбор.**

**Интегральная подготовка.** Двусторонние игры.Товарищеские игры. Городские соревнования, областные соревнования.

**2. Общая физическая подготовка**

Современный волейбол предъявляет высокие требо­вания к двигательным способностям и функциональным возможностям спортсмена. Для этого необходимо всесто­роннее развитие физических качеств. Физическую подго­товку подразделяют на общую и специальную. Цель: гармоничное развитие всех органов и систем спортсмена, повышение работоспособности, а также создание основы для развития базовых умений и навыков. Задачи ОФП: повышение уровня функциональных возможностей организма спортсмена, путем развития работоспособности применительно к широкому кругу упражнений; стимулировать развитие выносливости, силовых, скоростно-силовых, координационных возможностей; систематически обогащать фонд двигательных навыков и умений.

Средства ОФП делятся на 2 группы: косвенного и прямого влияния. Косвенные – кроссы, плавание, лыжный бег и т.д. Прямые – упражнения направлены на повышение физической подготовленности и должны быть схожи по координации и характеру с действиями в волейболе.

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения, направленные на разви­тие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, ме­таний, а также упражнения на различных снарядах, тре­нажерах, занятия другими видами спорта. Общая физическая подготовка. Основной задачей ОФП является по­вышение работоспособности организма в целом.

Предполагаемый результат: развитие у обучающегося основных физических качеств; повышение психологической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата.

Общая физическая подготовка может проводиться в самых разнооб­разных условиях: на стадионе, в гимнастическом зале, в лесу, в парке. Многие упражнения можно выполнять без специального оборудования мест занятий, используя гимнастические снаряды, различные отяго­щения, природные материалы и др.

Основными средствами ОФП волейболистов являются широкий круг общеразвивающих упражнений из других видов спорта: кроссовый бег и другие разновидности бега, упражнения с отягощениями, гимнасти­ческие упражнения и акробатика, спортивные и подвижные игры, пла­вание, лыжный бег и др.

Выбор этих средств неслучаен. Эти упражнения тотальны по своему воздействию, заставляют активно работать все органы и системы, что укрепляет всю мускулатуру, сердечно-сосудистую систему, улучшает возможности органов дыхания, повышает общий обмен веществ в орга­низме.

Общая физическая подготовка проводится на 1 -м этапе подготови­тельного периода, в небольших объемах - на специально-подготовительном этапе и как средство активного отдыха на предсоревновательном этапе и в соревновательном периоде.

**Гимнастические упражнения** подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи, третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

**Акробатические упражнения** включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

**Легкоатлетические упражнения.** Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега;

**Спортивные и подвижные игры.** Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

**Общая сила.** Ни одно физическое упражнение немыслимо без про­явления силы. Сила мышц в значительной мере определяет быстроту движения и способствует проявлению выносливости и ловкости.

Общая силовая подготовленность волейболистов характеризуется ком­плексным развитием силы мышц и мышечных групп. Она приобретается посредством выполнения разнообразных физических упражнений в про­цессе ОФП и является фундаментом для специальной силовой подготов­ки. Правильный подбор упражнений должен обеспечивать пропорцио­нальное развитие всех участвующих в соревновательном движении мышц или мышечных групп. Характерная черта развития силы — возможность избирательного воздействия на отдельные мышечные группы. Применяя упражнения с отягощениями, необходимо учитывать уро­вень подготовленности спортсменов, их самочувствие в день трениров­ки, и нагрузка должна быть строго индивидуальна.

**Взрывная сила.** Выполнение большинства технических приемов в волейболе (подачи, нападающие удары и др.) требует проявления взрыв­ной силы. Поэтому, специальная силовая подготовка волейболиста дол­жна быть направлена прежде всего на развитие скоростно-силовых спо­собностей спортсменов.

Эффект скоростно-силовой тренировки зависит от оптимального возбуждения ЦНС, количества мышечных волокон, принимающих импульсы; расхода энергии при растягивании — сокращении мышц. Поэтому интервалы отдыха между сериями упражнений должны быть такими, чтобы восстанавливалась работоспособность организма спорт­сменов.

При развитии взрывной силы можно применять незначительные по весу отягощения, поскольку чрезмерное увлечение отягощениями сдер­живает прирост специальной силовой подготовленности, т.к. в этом случае нагрузка переносится на неспецифические мышечные группы. Вес отя­гощения должен составлять 10-40% от веса спортсмена.

В специальной силовой тренировке должен применяться главным образом тот режим работы, который соответствует режиму функцио­нирования мышц в игре, с тем, чтобы обеспечивать морфологические и биохимические адаптации (локально-направленное воздействие на­грузки). Упражнения должны выполняться с высокой скоростью сокра­щения мышц.

Скоростно-силовые способности совершенствуются на базе общей силовой подготовленности.

Наиболее приемлемыми для силовой подготовки являются:

- упражнения в преодолении собственного веса (приседания, под­тягивания, прыжковые упражнения и др.);

- упражнения с партнером (приседания, перетягивания и др.);

- упражнения с отягощением (с гирями, штангой, гантелями и др.);

основные и имитационные упражнения с небольшими отягоще­ниями (в тренировочном жилете, с манжетами на кистях, бедрах и т.д.).

**3. Специальная физическая подготовка (СФП).** СФП является средством спе­циализированного развития физических качеств. **Задачи** ее более узки и более специфичны это: развитие взрывной силы мышц ног, плечевого пояса, туловища; быстроты перемещения и сложной реакции; скоростной, прыжковой, иг­ровой выносливости; акробатической и прыжковой ловкости, гибкости; совершенствование функциональных возможностей организма спортсменов; повышение психологической подготовленности.

**Средствами являются**: подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (ско­ростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты пере­ключения от одних действий к другим; упражнения, сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения; акробатические упражнения; подвижные и спортивные игры.

Предполагаемый результат: подготовка спортсменов к соревнованиям различного уровня; совершенствование технических приемов и развитие специальных физических качеств у спортсменов.

**Развитие силы.** Упражнения для развития силы: с резиновыми амортизаторами, набивным мячом, в парах, с гантелями, штангой для различных мышечных групп. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств для защитника, нападающего, пасующего.

**Развитие быстроты.** Упражнения для воспитания быстроты перемещений с элементами: легкой атлетики (бег, прыжки), баскетбола (ловля, ведение, передачи), акробатика (кувырки, перевороты), быстроты ответных действий, быстроты и ловкости, быстроты и ориентировки

**Развитие выносливости.** Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста: скоростная, прыжковая, силовая, игровая.

**Развитие ловкости.** Упражнения для воспитания ловкости волейболиста: для защитника – с элементами акробатики, с б/б мячами; для нападающего – на подкидном мостике, с элементами акробатики, с теннисными мячами. Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания

**Развитие гибкости.** Развитие прыгучести. Упражнения для воспитания прыгучести, прыжковой ловкости, координации: со скакалками, с теннисными мячами на подкидном мостике, на гимнастической скамейке

**4. Текущий контроль.** Знание правил игры в волейбол. Результатов участия в соревнованиях и конкурсах.

**5. Технико-тактическая подготовка.** *Техническая подготовка.* Цель: формирование и совершенствование соответствующих навыков. И овладение правильной техники**.**

Выполнение необходимых приемов игры возможно лишь при условии совершенного владения их техникой. Специфической особенностью волейбола является то, что ни один прием нельзя выполнять изолированно, так как он связан с другими приемами, выполняемыми партнерами по команде, либо соперником.

Техника игры в волейбол подразделяется на две части: техника игры в нападении и техника игры в защите. К технике нападения относятся: подача, передача, нападающий удар. К технике защиты - прием мяча и блокирование. Передвижения в волейболе, как в нападении, так и в защите, идентичны, но с некоторой спецификой, заключающейся в более низком или высоком положений стойки игрока.

Техническая подготовка:

- техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места);

- техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом;

- техника передачи двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте, после перемещения. Техника нижних подач: прямая, боковая, свечой, методика обучения технике нижних подач. Подача на точность;

-техника передачи двумя сверху над собой, назад (короткие, средние, длинные). Техника передачи в прыжке: двумя с поворотом, без поворота одной рукой;

-техника приема снизу двумя, одной (на месте, после перемещения). Техника приема сверху двумя руками после перемещения с падением: на спину, бедро-спину. Техника приема мяча с падением: кувырком (вперед, назад, в сторону), на руки-грудь;

-техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полета мяча;

-техника прямого нападающего удара на силу;

-техника нападающего удара с переводом (кистью, с поворотом туловища);

-техника нападающего удара с имитацией передачи (нападающий удар тихий, после имитации сильного);

-техника блокирования: одиночное, групповое.

*Тактическая подготовка.* Решение определенных тактических задач в игровых ситуациях предопределяется методикой подготовки. Здесь можно выделить основные методически взаимосвязанные задачи:

1. Создание предпосылок для успешного обучения так­тике игры. Развитие у игроков тактического мышления, быстроты сложных реакций, ориентировки на площадке, сообразительности, творческой инициативы и способности прогнозирования при решении различных двигательных задач.

2. Обучение индивидуальным действиям и взаимодей­ствиям с партнерами в нападении и защите, командным действиям, которые характеризуются расположением иг­роков на площадке и их функциями.

3. Формирование умения наиболее эффективно исполь­зовать технические приемы и тактические навыки в за­висимости от своих возможностей, особенности игры про­тивника и внешних условий.

4. Развитие способностей гибко и быстро переклю­чаться с одних систем и вариантов командных действий в нападении и защите на другие.

Необходимо отметить, что если две первые задачи в основном относятся к начальному этапу овладения так­тикой, то последующие решаются на протяжении много­летнего этапа совершенствования.

Средства тактической подготовки: подготовитель­ные упражнения, направленные на развитие быстроты реакции, ориентировки, скорости переключения с одних движений на другие, с одних действий на другие; подвижные и спортивные игры, специальные эста­феты; упражнения по тактике (индивидуальные, группо­вые и командные); двусторонние игры (с заданиями);

контрольные игры и соревнования.

*Методы тактической подготовки.* Методы, используе­мые в процессе тактической подготовки, аналогичны ме­тодам технической подготовки, но основываются на спе­цифике тактики. При показе обычно пользуются макета­ми, схемами. При изучении в упрощен­ных условиях сложные тактические действия делят на составные, применяют сигналы, ориентиры.

При закреплении изученных тактических действий применяет метод анализа действий (своих и противни­ков). Для этого используют видео­съемку, схемы, макеты. Специфичен для тактической под­готовки метод моделирования действий противника (от­дельных игроков и команды) и поиск оптимальных про­тиводействий.

*Тактическая подготовка игрока:*

-обучение тактике нападающих ударов. Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упражнений для развития специальной силы;

-обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме подач. Обучение приему мяча от сетки. Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов. Развитие координации;

-обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока. Упражнения для развития прыгучести;

-обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе. Нападающий удар толчком одной ноги. Упражнения для развития гибкости. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений;

-обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями;

-применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов;

-технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны; -технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока;

-обучение взаимодействиям нападающего и пасующего. Передача мяча одной рукой в прыжке;

-обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии. Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы;

-обучение командным действиям в нападении. Учебная игра с заданием;

-обучение командным действиям в защите. Учебная игра с заданием. Двусторонняя игра.

**6. Соревнования и товарищеские игры.** Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юных спортсменов, календаря соревнований. На начальных этапах рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как обучающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

**7. Промежуточный контроль:** наблюдения за занимающимися в процессе учебно-тренировочных занятий; проверка выполнения отдельных приемов техники игры; выполнение установленных контрольных нормативов; систематический анализ игровой деятельности занимающихся.

**Второй год обучения.**

**1. Теоретическая подготовка.** Инструктаж по ТБ. Гигиена волейболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. История развитие волейбола. Закрепление изученного ранее.

**2. Общая физическая подготовка.** Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

**3. Специальная физическая подготовка.** Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом. Необходимые упражнения для выполнения приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

**4.Текущий контроль.** Знание правил игры в волейбол. Анализ результатов участия в соревнованиях и конкурсах.

**5. Технико-тактическая подготовка**.

Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.Рациональное использование приемов игры, метод организации соревновательной деятельности спортсменов для победы над соперником. Система тренировочных воздействий. Физическая, тактическая, техническая подготовка в игровой и соревновательной деятельности. Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема. Нападающий удар в прыжке, нападающий удар в прыжке с разбега. Нападающий удар с переводом. Прием мяча сверху двумя руками с падением и перекатом на спину. Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном прыжке). Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку в прыжке. Передача мяча двумя руками назад. Прием мяча, отраженного от сетки. Групповое блокирование (двойной блок).

Обучение обучающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите. Во время игры наблюдение за партнером и соперником. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации. Обратить внимание на расположение игроков на площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить*.* Упражнения для решения задач различных видов подготовки. Упражнения на переключение с одних действий на другие, (нападение-защита, защита-нападение, нападение-защита-нападение). Учебные игры с заданием по технике и тактике игры. Игры с установками на игру.

**Тема 7. Соревнования и товарищеские игры.** Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.Проведение внутри школьных соревнований, товарищеских матчей. Участие в соревнованиях.

**Тема 8. Итоговый контроль.** Знание правил игры в волейбол. Анализ результатов участия в соревнованиях и конкурсах.

**5. Оценочные и методические материалы**

**(методическое обеспечение программы)**

Для оценки разносторонней физической подготовки обучающихся и для перевода на следующий год обучения проводятся контрольно-переводные нормативы (приложение).

Контрольно-переводные нормативы состоят из 8 упражнений, в которые входят: 4 упражнения общей физической подготовки; 4 упражнения специальной физической подготовки.

Все упражнения оцениваются по бальной системе, норматив – 16 балов.

Каждое упражнение оценивается: 1 бал – ниже норматива;2 бала – норматив;

3 бала – свыше норматива.

Обучающиеся сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП И СФП и набравшие в сумме 16 баллов или больше за 8 упражнений переводятся в следующий год обучения.

Обучающиеся набравшие в сумме меньше 16 баллов за 8 упражнений остаются повторно в группе того же года обучения.

***Основными показателями выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:*** стабильность состава занимающихся; посещаемость тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств, занимающихся; уровень освоения основ гигиены и самоконтроля, выполнение контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке и участие в соревнованиях. В конце учебного года обучающиеся сдают контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке. Тесты принимаются в виде зачета на занятии и заносятся в журнал.

В зависимости от целевой задачи и организационной формы учебно-тренировочного занятия используются следующие формы проведения занятий: игровая спортивная тренировка, круговая, спортивно-игровая, турнир, товарищеская встреча, кросс, соревнование.

***Методическая часть.*** Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения (сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования);

- целевая направленность к мастерству и наивысшим спортивным достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяются из года в год в сторону увеличения объема специальной подготовки;

- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетнего обучения;

- стремление к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Отдача предпочтения упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;

- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например, сочетание физической и технической подготовки);

- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе;

- использование централизованной подготовки наиболее перспективных обучающихся на учебно-тренировочных сборах с привлечением к работе лучших специалистов.

Теоретическая подготовка – это формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в спортивной аэробике, осуществляется в ходе практических занятий и самостоятельно.

Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел** | **Форма**  **занятий** | **Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса** | **Дидактический**  **материал,**  **техническое оснащение** | **Форма**  **контроля** |
| **Теоретическая**  **подготовка** | беседа; просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов;  самостоятельное  чтение специальной литератур | сообщение новых знаний; объяснение;  работа с учебно-методической литературой; работа по фотографиям;  работа по рисункам;  работа по таблицам | фотографии; рисунки;  учебные и методические пособия; специальная литература; учебно-методическая литература; журнал «Волейбол» | участие в беседе; краткий семинары;  устный анализ к рисункам |
| **Общая физическая**  **подготовка** | учебно-тренировочное занятие | словесный; наглядный;  практический;  самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение) | учебные и методические пособия;  учебно-методическая литература. | контрольные нормативы по общей физической подготовке.  врачебный контроль. |
| **Специальная физическая подготовка** | учебно-тренировочное занятие | словесный;  наглядный;  практический;  самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение) | фотографии;  рисунки; учебные и методические пособия; учебно-методическая литература;  волейбольный инвентарь. | контрольные нормативы и упражнения  текущий контроль. |
| **Техническая подготовка** | учебно-тренировочное занятие;  групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная. | словесный;  наглядный;  практический;  самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение) | фотографии;  рисунки;  учебные и методические пособия; учебно-методическая литература; волейбольный инвентарь | Контрольные упражнения, нормативы и контрольные  тренировки.  Текущий контроль |
| **Соревнования** | контрольная тренировка;  соревнование | практический; | волейбольный инвентарь | протокол соревнований, промежуточный, итоговый |
| **Контрольно-переводные испытания** | фронтальная, индивидуально-фронтальная. | практический;  словесный; | волейбольный инвентарь, методические пособия; | протокол  вводный, текущий. |
| **Медицинский контроль** | групповая, подгрупповая, индивидуально-фронтальная. | практический;  словесный; | оборудование для тестирования. | вводный. |

**6. Список литературы**

1.Бабушкин Г.Д., Рогов И.А. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта» – Омск: СибГАФК, 1996. – 83 с.

2. Безмельницын Н.Г., Астафьев Н.В. Подготовка курсовых (дипломных) работ по предмету «Теория и методика избранного вида физкультурно-спортивной деятельности»: Учебн. пособие. – Омск: СибГАФК, 1994. – 85 с.

3. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры /Под ред. А.В.Беляева, М.В.Савина. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 368 с.

4. Волейбол: Учебник для ин-тов физ. культ. /Под ред. Ю.Н.Клещева, А.Г.Айриянца. – 3-е изд., испр., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 270 с.

5. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001. – 132 с. (Правила соревнований)

6. Ивойлов А.В. Волейбол: Учебн. для пед. ин-тов – 3-е изд., испр. и перераб. – Минск: Выш. школа, 1985. – 261 с.

7. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб.программа для ДЮСШ и ДЮСШОР. – Омск.ОмГТУ, 1994. – 198 с.

8. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб.пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.

9. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

**Нормативные требования, содержание и методика проведения контрольных испытаний**

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

**Содержание и методика проведения контрольных испытаний.**

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

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

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

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

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

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

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

***Верхняя прямая подача***: с11 до 12 лет выполняется подача с укороченной площадки и соответственной высотой сетки, с 13 лет с обычной площадки. Мяч во время удара должен находится выше верхнего плечевого пояса. Количество выполняемых подач 10.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**к дополнительной (общеразвивающей)**

**общеобразовательной программе**

**«Волейбол»**

**Возраст обучающихся:** 11 – 17 лет.

**Год обучения:** первый год обучения.

**Группа №1.**

2021-2022 учебный год

**Содержание**

1. Пояснительная записка

2. Календарно - тематическое планирование

**1. Пояснительная записка**

На первом году обучения основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП. Работа спортивной секции предусматривает содействие гармоническому физическому развитию, всесторонней физической подготовке, укреплению здоровья обучающихся, изучение, закрепление, совершенствование основных элементов техники тактики игры в волейбол, привитие потребности к систематическим занятиям, подготовку инструкторов и судей по волейболу.

**Цель:** ознакомление детей с правилами, техникой и тактикой игры.

**Задачи программы:**

***- образовательные:*** обучать основным двигательным умениям и навыкам; ознакомить обучающих с историей возникновения и развития волейбола, терминологией и правилами игры; способствовать освоению техники и тактики игры в волейбол.

***- развивающие:*** развивать основные двигательные качества (скорость, силу, ловкость, выносливость); способствовать развитию морально-волевых качеств, потенциальных возможностей и повышению работоспособности; формировать познавательные интересы, игровое мышление, сообразительность, быстроту реакции и ориентировку в пространстве; формировать умения принимать решения в быстро меняющейся обстановке.

***- воспитательные:*** воспитывать умение подчиняться общей цели, взаимодействовать внутри коллектива, работать в команде; воспитывать потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и сознательно применять их в досуговой деятельности как вид активного отдыха.

**Количество часов, отводимых на освоение программы.** Занятия проводятся 3 раз в неделю по 2 часа (36 учебных недель). 6 часов в неделю, 216 часов в год.

**Ожидаемые результаты в конце первого года обучения.** В итоге реализации программы обучающиеся должны:

**знать:**

- историю возникновения и развития волейбола;

- правила игры в волейбол;

- терминологию;

- тактику;

- правила безопасности.

**уметь:**

- выполнять технические приёмы с мячом индивидуально и в группах;

- уметь взаимодействовать на площадке;

- толерантно относиться друг к другу.

**2. Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Тема** | **Кол-во часов** | | **Дата проведения** |
| **Теория** | **Практика** |
| 1 | Правила игры в волейбол. Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Технико-тактические действия в защите и в нападении. | 2 |  |  |
| 2 | Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.). | 2 |  |  |
| 3 | Передачи мяча в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3,4. | 1 | 1 |  |
| 4 | Верхняя прямая подача на количество попаданий, указанным зонам. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием подачи в зону 3. | 2 | - |  |
| 5 | Нападающий удар с разбега из зоны 6 с передачи мяча из зоны 2, 4.  Прямой нападающий удар при встречных передачах. | 1 | 1 |  |
| 6 | Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка. |  | 2 |  |
| 7 | Командные тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков. |  | 2 |  |
| 8 | Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед». |  | 2 |  |
| 9 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3. |  | 2 |  |
| 10 | Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны. |  | 2 |  |
| 11 | Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку. |  | 2 |  |
| 12 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3. | 1 | 1 |  |
| 13 | Верхняя прямая подача на количество попаданий, указанным зонам. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием подачи в зону 3. | 1 | 1 |  |
| 14 | Нападающий удар с разбега из зоны 6 с передачи мяча из зоны 2, 4.  Прямой нападающий удар при встречных передачах. |  | 2 |  |
| 15 | Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка. |  | 2 |  |
| 16 | Выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков. |  | 2 |  |
| 17 | Командные тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков. |  | 2 |  |
| 18 | Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед». |  | 2 |  |
| 19 | Учебная игра в волейбол с заданиями. Учебно-тренировочная игра. Товарищеская встреча со сборной командой Гимназии № 11. |  | 2 |  |
| 20 | Организация и судейство учебно-тренировочных игр. Учебно-тренировочная игра с заданиями. |  | 2 |  |
| 21 | Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол. |  | 2 |  |
| 22 | Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол |  | 2 |  |
| 23 | Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол. |  | 2 |  |
| 24 | Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебно-тренировочная игра в волейбол. |  | 2 |  |
| 25 | Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи**.** Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. |  | 2 |  |
| 26 | Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. | 1 | 1 |  |
| 27 | Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол. |  | 2 |  |
| 28 | Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно-тренировочная игра в волейбол. |  | 2 |  |
| 29 | Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно-тренировочная игра в волейбол. |  | 2 |  |
| 30 | Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол. | 1 | 1 |  |
| 31 | Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол. |  | 2 |  |
| 32 | Нападающий удар с поворотом туловища. Индивидуальное блокирование. Учебно-тренировочная игра в волейбол. | 1 | 1 |  |
| 33 | Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра в волейбол. |  | 2 |  |
| 34 | Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно-тренировочная игра в волейбол. |  | 2 |  |
| 35 | Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно-тренировочная игра с заданиями. | 1 | 1 |  |
| 36 | Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями. |  | 2 |  |
| 37 | Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями. |  | 2 |  |
| 38 | Система игры в защите «углом вперед». Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями. |  | 2 |  |
| 39 | Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол. |  | 2 |  |
| 40 | Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол. |  | 2 |  |
| 41 | Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол. | 1 | 1 |  |
| 42 | Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. |  | 2 |  |
| 43 | Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол. | 1 | 1 |  |
| 44 | Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол |  | 2 |  |
| 45 | Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол. |  | 2 |  |
| 46 | Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. |  | 2 |  |
| 47 | Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Верхняя прямая подача. | 1 | 1 |  |
| 48 | Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол |  | 2 |  |
| 49 | Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. |  | 2 |  |
| 50 | Текущий контроль. |  | 2 |  |
| 51 | Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча. Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра в волейбол. |  | 2 |  |
| 52 | Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. | 1 | 1 |  |
| 53 | Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. |  | 2 |  |
| 54 | Прямой нападающий удар с разбега. Одиночное блокирование. Учебно-тренировочная игра. | 1 | 1 |  |
| 55 | Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. |  | 2 |  |
| 56 | Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол |  | 2 |  |
| 57 | Передачи мяча назад. Нападающий удар. Верхняя прямая подача. |  | 2 |  |
| 58 | Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. | 1 | 1 |  |
| 59 | Передачи мяча через сетку кулаком. Верхняя прямая подача мяча в прыжке. |  | 2 |  |
| 60 | Передачи мяча через у сетки в прыжки. Подачи мяча. Учебно-тренировочная игра в волейбол. |  | 2 |  |
| 61 | Подачи мяча через сетку. Прием и передачи мяча сверху во встречных колоннах. |  | 2 |  |
| 62 | Взаимодействие игрока зоны 2 и 4 с игроком зоны 3. Учебно-тренировочная игра с заданиями. | 1 | 1 |  |
| 63 | Передачи мяча в прыжке. Верхняя прямая подача. |  | 2 |  |
| 64 | Верхняя прямая подача. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. |  | 2 |  |
| 65 | Передачи мяча в стену. Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. |  | 2 |  |
| 66 | Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Учебно-тренировочная игра с заданиями. |  | 2 |  |
| 67 | Блокирование мяча. Передачи в движении над собой. Учебная игра в волейбол. |  | 2 |  |
| 68 | Верхняя прямая подача на точность. Отбивание у сетки кулаком. Учебная игра с заданиями. | 1 | 1 |  |
| 69 | Нападающий удар со второй линии. Прием мяча с нападающего. Учебная игра. |  | 2 |  |
| 70 | Блокирование одиночное. Нападающий удар. Учебная игра. | 1 | 1 |  |
| 71 | Прием мяча в падении. Подачи на точность. |  | 2 |  |
| 72 | Совершенствование второй передачи. Совершенствование приема мяча снизу и сверху с падением. Учебная игра с заданиями. |  | 2 |  |
| 73 | Общая физическая подготовка. Верхняя передача мяча в прыжке. Групповые тактические действия в нападении. |  | 2 |  |
| 74 | Одиночное блокирование. Совершенствование нападающего удара с переводом влево. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. |  | 2 |  |
| 75 | Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Прием мяча снизу одной рукой с последующим падение и перекатом в сторону на бедро и спину. Совершенствование прямого нападающего удара. |  | 2 |  |
| 76 | Прием мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и на спину. Совершенствование навыков одиночного блокирования. |  | 2 |  |
| 77 | Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите. |  | 2 |  |
| 78 | Совершенствование первых и вторых передач. Прием мяча снизу одной рукой с последующим падением. Командные тактические действия в защите. |  | 2 |  |
| 79 | Общая физическая подготовка. Передача мяча в прыжке. Групповые тактические действия в нападении. Учебная игра с заданиями. |  | 2 |  |
| 80 | Верхняя передача мяча в прыжке. Совершенствование верхней прямой подачи мяча в прыжке нападающего удар. |  | 2 |  |
| 81 | Совершенствование второй передачи. Совершенствование приема мяча снизу и сверху с падением. Учебная игра с заданиями. | 1 | 1 |  |
| 82 | Одиночное блокирование. Совершенствование нападающего удара с переводом влево. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. |  | 2 |  |
| 83 | Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите. |  | 2 |  |
| 84 | Прием мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и на спину. Совершенствование навыков одиночного блокирования. |  | 2 |  |
| 85 | Совершенствование второй передачи. Совершенствование приема мяча снизу и сверху с падением. Учебная игра с заданиями. |  | 2 |  |
| 86 | Совершенствование второй передачи. Совершенствование приема мяча снизу и сверху с падением. Учебная игра с заданиями. |  | 2 |  |
| 87 | Одиночное блокирование. Совершенствование нападающего удара с переводом влево. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. |  | 2 |  |
| 88 | Совершенствование блокирования. Совершенствование прямого нападающего удара. |  | 2 |  |
| 89 | Общая физическая подготовка. Верхняя передача мяча в прыжке. Групповые тактические действия в нападении. |  | 2 |  |
| 90 | Учебно-тренировочная игра с тактических действий в нападении |  | 2 |  |
| 91 | Совершенствование защитных действий. Совершенствование нападающего удара, тактика нападающего удара. Индивидуальные тактические действия в защите. |  | 2 |  |
| 92 | Верхняя передача мяча в прыжке. Совершенствование верхней прямой подачи мяча в прыжке. Нападающего удар. |  | 2 |  |
| 93 | Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Прием мяча снизу одной рукой с последующим падение и перекатом в сторону на бедро и спину. Совершенствование прямого нападающего удара. |  | 2 |  |
| 94 | Совершенствование второй передачи. Совершенствование приема мяча снизу и сверху с падением. Учебная игра с заданиями. |  | 2 |  |
| 95 | Учебно-тренировочная игра с тактических действий в нападении |  | 2 |  |
| 96 | Учебно-тренировочная игра с тактических действий в нападении |  | 2 |  |
| 97 | Прием мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и на спину. Совершенствование навыков одиночного блокирования. |  | 2 |  |
| 98 | Прием мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и на спину. Совершенствование навыков одиночного блокирования. |  | 2 |  |
| 99 | Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите. |  | 2 |  |
| 100 | Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите. |  | 2 |  |
| 101 | Совершенствование первых и вторых передач. Прием мяча снизу одной рукой с последующим падением. Командные тактические действия в защите. |  | 2 |  |
| 102 | Совершенствование первых и вторых передач. Прием мяча снизу одной рукой с последующим падением. Командные тактические действия в защите. |  | 2 |  |
| 103 | Верхняя передача мяча в прыжке. Совершенствование верхней прямой подачи мяча в прыжке. Нападающего удар. |  | 2 |  |
| 104 | Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Прием мяча снизу одной рукой с последующим падение и перекатом в сторону на бедро и спину. Совершенствование прямого нападающего удара. |  | 2 |  |
| 105 | Общая физическая подготовка. Передача мяча в прыжке. Групповые тактические действия в нападении. Учебная игра с заданиями. |  | 2 |  |
| 106 | Совершенствование защитных действий. Совершенствование нападающего удара, тактика нападающего удара. |  | 2 |  |
| 107 | Одиночное блокирование. Совершенствование нападающего удара с переводом влево. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. |  | 2 |  |
| 108 | Промежуточный контроль. |  | 2 |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**к дополнительной (общеразвивающей)**

**общеобразовательной программе**

**«Волейбол»**

**Возраст обучающихся:** 11 – 17 лет.

**Год обучения:** второй год обучения.

**Группа №2.**

2021-2022 учебный год

**Содержание**

1. Пояснительная записка

2. Календарно - тематическое планирование

**1. Пояснительная записка**

На втором году обучения основное внимание уделяется совершенствованию специальной физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП. Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием продолжается процесс разностороннего развития координационных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств личности учащихся, умение взаимодействовать и понимать друг друга в группе. Основные показатели работы спортивной секции – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в физической, технической, теоретической подготовленности.

**Цель:** формирование физической культуры обучающихся и здорового образа жизни через занятия волейболом. Популяризация игры в волейбол.

**Задачи программы:**

***- образовательные:*** воспитывать у обучающихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность; расширять двигательный опыт за счет овладения двигательными действиями.

***- развивающие:*** развивать у обучающихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость; совершенствовать функциональные возможности организма; формировать позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия; формировать умения в организации и судействе спортивной игры волейбол.

***- воспитательные:*** воспитывать умение подчиняться общей цели, взаимодействовать внутри коллектива, работать в команде; воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи; воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни и в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и сознательно применять их в досуговой деятельности как вид активного отдыха.

**Количество часов, отводимых на освоение программы.** Занятия проводятся 3 раз в неделю по 2 часа (36 учебных недель). 6 часов в неделю, 216 часов в год.

**Ожидаемые результаты в конце второго года обучения.** В итоге реализации программы обучающиеся должны:

**знать:**

**-**особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

- основы рационального питания;

- правила оказания первой помощи;

- способы сохранения и укрепление здоровья;

- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

-первичные навыки судейства; -

**уметь:**

**-** выполнять программные требования по видам подготовки;

- владеть основами техники и тактики волейбола;

- применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом;

- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

**2. Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Тема** | **Кол-во часов** | | **Дата проведения** |
| **Теория** | **Практика** |
| 1 | Правила игры и техники безопасности при занятиях волейболом. Судейство соревнований по волейболу. | 2 |  |  |
| 2 | Стойка игрока. Перемещения. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.) |  | 2 |  |
| 3 | Передачи мяча. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3,4. |  | 2 |  |
| 4 | Верхняя прямая подача на количество попаданий, указанным зонам. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием подачи в зону 3. |  | 2 |  |
| 5 | Нападающий удар с разбега из зоны 6 с передачи мяча из зоны 2, 4. Прямой нападающий удар при встречных передачах. |  | 2 |  |
| 6 | Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка. |  | 2 |  |
| 7 | Командные тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков. |  | 2 |  |
| 8 | Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед». |  | 2 |  |
| 9 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3. |  | 2 |  |
| 10 | Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны. |  | 2 |  |
| 11 | Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку. |  | 2 |  |
| 12 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3. |  | 2 |  |
| 13 | Верхняя прямая подача на количество попаданий, указанным зонам.  Верхняя прямая подача в прыжке.  Прием подачи в зону 3. |  | 2 |  |
| 14 | Нападающий удар с разбега из зоны 6 с передачи мяча из зоны 2, 4. Прямой нападающий удар при встречных передачах. |  | 2 |  |
| 15 | Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка. |  | 2 |  |
| 16 | Выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия Командные тактические действия. |  | 2 |  |
| 17 | Командные тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков. |  | 2 |  |
| 18 | Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед». |  | 2 |  |
| 19 | Учебная игра в волейбол с заданиями. Учебно-тренировочная игра. |  | 2 |  |
| 20 | Организация и судейство учебно-тренировочных игр. Учебно-тренировочная игра с заданиями. | 1 | 1 |  |
| 21 | Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол. |  | 2 |  |
| 22 | Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол |  | 2 |  |
| 23 | Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол. |  | 2 |  |
| 24 | Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебно-тренировочная игра в волейбол. |  | 2 |  |
| 25 | Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи**.** Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. |  | 2 |  |
| 26 | Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. |  | 2 |  |
| 27 | Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол. |  | 2 |  |
| 28 | Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно-тренировочная игра в волейбол. |  | 2 |  |
| 29 | Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно-тренировочная игра в волейбол. |  | 2 |  |
| 30 | Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол. |  | 2 |  |
| 31 | Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол. |  | 2 |  |
| 32 | Нападающий удар с поворотом туловища. Индивидуальное блокирование. Учебно-тренировочная игра в волейбол. |  | 2 |  |
| 33 | Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра в волейбол. |  | 2 |  |
| 34 | Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно-тренировочная игра в волейбол. |  | 2 |  |
| 35 | Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно-тренировочная игра с заданиями. | 1 | 1 |  |
| 36 | Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями. | 1 | 1 |  |
| 37 | Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями. | 1 | 1 |  |
| 38 | Система игры в защите «углом вперед». Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями. | 1 | 1 |  |
| 39 | Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол. | 1 | 1 |  |
| 40 | Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол. |  | 2 |  |
| 41 | Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол. |  | 2 |  |
| 42 | Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. |  | 2 |  |
| 43 | Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол. |  | 2 |  |
| 44 | Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол |  | 2 |  |
| 45 | Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол |  | 2 |  |
| 46 | Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. |  | 2 |  |
| 47 | Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Верхняя прямая подача. |  | 2 |  |
| 48 | Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол |  | 2 |  |
| 49 | Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. |  | 2 |  |
| 50 | Текущий контроль. |  | 2 |  |
| 51 | Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча. Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра в волейбол. |  | 2 |  |
| 52 | Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. |  | 2 |  |
| 53 | Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. |  | 2 |  |
| 54 | Прямой нападающий удар с разбега. Одиночное блокирование. Учебно-тренировочная игра с заданиями. | 1 | 1 |  |
| 55 | Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. |  | 2 |  |
| 56 | Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол |  | 2 |  |
| 57 | Передачи мяча назад. Нападающий удар. Верхняя прямая подача. |  | 2 |  |
| 58 | Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. |  | 2 |  |
| 59 | Передачи мяча через сетку кулаком. Верхняя прямая подача мяча в прыжке. |  | 2 |  |
| 60 | Передачи мяча через у сетки в прыжки. Подачи мяча. Учебно-тренировочная игра в волейбол. |  | 2 |  |
| 61 | Подачи мяча через сетку. Прием и передачи мяча сверху во встречных колоннах. |  | 2 |  |
| 62 | Взаимодействие игрока зоны 2 и 4 с игроком зоны 3. Учебно-тренировочная игра с заданиями. | 1 | 1 |  |
| 63 | Передачи мяча в прыжке. Верхняя прямая подача. |  | 2 |  |
| 64 | Верхняя прямая подача. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. |  | 2 |  |
| 65 | Передачи мяча в стену. Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. |  | 2 |  |
| 66 | Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Учебно-тренировочная игра с заданиями. | 1 | 1 |  |
| 67 | Блокирование мяча. Передачи в движении над собой. Учебная игра в волейбол. |  | 2 |  |
| 68 | Верхняя прямая подача на точность. Отбивание у сетки кулаком. Учебная игра с заданиями. | 1 | 1 |  |
| 69 | Нападающий удар со второй линии. Прием мяча с нападающего. Учебная игра. |  | 2 |  |
| 70 | Блокирование одиночное. Нападающий удар. Учебная игра. |  | 2 |  |
| 71 | Прием мяча в падении. Подачи на точность. |  | 2 |  |
| 72 | Совершенствование второй передачи. Совершенствование приема мяча снизу и сверху с падением. Учебная игра с заданиями. | 1 | 1 |  |
| 73 | Общая физическая подготовка. Верхняя передача мяча в прыжке. Групповые тактические действия в нападении. |  | 2 |  |
| 74 | Одиночное блокирование. Совершенствование нападающего удара с переводом влево. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. |  | 2 |  |
| 75 | Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Прием мяча снизу одной рукой с последующим падение и перекатом в сторону на бедро и спину. Совершенствование прямого нападающего удара. |  | 2 |  |
| 76 | Прием мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и на спину. Совершенствование навыков одиночного блокирования. |  | 2 |  |
| 77 | Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите. |  | 2 |  |
| 78 | Совершенствование первых и вторых передач. Прием мяча снизу одной рукой с последующим падением. Командные тактические действия в защите. |  | 2 |  |
| 79 | Общая физическая подготовка. Передача мяча в прыжке. Групповые тактические действия в нападении. Учебная игра с заданиями. | 1 | 1 |  |
| 80 | Верхняя передача мяча в прыжке. Совершенствование верхней прямой подачи мяча в прыжке. Нападающего удар. |  | 2 |  |
| 81 | Совершенствование второй передачи. Совершенствование приема мяча снизу и сверху с падением. Учебная игра с заданиями. |  | 2 |  |
| 82 | Одиночное блокирование. Совершенствование нападающего удара с переводом влево. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. |  | 2 |  |
| 83 | Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите. |  | 2 |  |
| 84 | Прием мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и на спину. Совершенствование навыков одиночного блокирования. |  | 2 |  |
| 85 | Совершенствование второй передачи. Совершенствование приема мяча снизу и сверху с падением. Учебная игра с заданиями. |  | 2 |  |
| 86 | Совершенствование второй передачи. Совершенствование приема мяча снизу и сверху с падением. Учебная игра с заданиями. |  | 2 |  |
| 87 | Одиночное блокирование. Совершенствование нападающего удара с переводом влево. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. |  | 2 |  |
| 88 | Совершенствование блокирования. Совершенствование прямого нападающего удара. |  | 2 |  |
| 89 | Общая физическая подготовка. Верхняя передача мяча в прыжке. Групповые тактические действия в нападении. |  | 2 |  |
| 90 | Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в нападении |  | 2 |  |
| 91 | Совершенствование защитных действий. Совершенствование нападающего удара, тактика нападающего удара. Индивидуальные тактические действия в защите. |  | 2 |  |
| 92 | Верхняя передача мяча в прыжке. Совершенствование верхней прямой подачи мяча в прыжке. Нападающего удар. |  | 2 |  |
| 93 | Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Прием мяча снизу одной рукой с последующим падение и перекатом в сторону на бедро и спину. Совершенствование прямого нападающего удара. |  | 2 |  |
| 94 | Совершенствование второй передачи. Совершенствование приема мяча снизу и сверху с падением. Учебная игра с заданиями. |  | 2 |  |
| 95 | Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в нападении. |  | 2 |  |
| 96 | Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в нападении. |  | 2 |  |
| 97 | Прием мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и на спину. Совершенствование навыков одиночного блокирования. |  | 2 |  |
| 98 | Прием мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и на спину. Совершенствование навыков одиночного блокирования. |  | 2 |  |
| 99 | Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите. |  | 2 |  |
| 100 | Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите. |  | 2 |  |
| 101 | Совершенствование первых и вторых передач. Прием мяча снизу одной рукой с последующим падением. Командные тактические действия в защите. |  | 2 |  |
| 102 | Совершенствование первых и вторых передач. Прием мяча снизу одной рукой с последующим падением. Командные тактические действия в защите. |  | 2 |  |
| 103 | Верхняя передача мяча в прыжке. Совершенствование верхней прямой подачи мяча в прыжке. Нападающего удар. |  | 2 |  |
| 104 | Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Прием мяча снизу одной рукой с последующим падение и перекатом в сторону на бедро и спину. Совершенствование прямого нападающего удара. |  | 2 |  |
| 105 | Общая физическая подготовка. Передача мяча в прыжке. Групповые тактические действия в нападении. Учебная игра с заданиями. |  | 2 |  |
| 106 | Совершенствование защитных действий. Совершенствование нападающего удара, тактика нападающего удара. Индивидуальные тактические действия в защите. |  | 2 |  |
| 107 | Одиночное блокирование. Совершенствование нападающего удара с переводом влево. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. |  | 2 |  |
| 108 | Итоговый контроль. |  | 2 |  |

