

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
"Алабердинская средняя общеобразовательная школа"  
Тетюшского муниципального района РТ

|  |   |
|--|---|
| <p>«Согласовано»</p> <p>Руководитель объединения по<br/>направлению «Точка роста»</p> <p> Т.Г. Фатхуллин/</p> | <p>«Утверждаю»</p> <p>Директор МБОУ «Алабердинская<br/>средняя общеобразовательная<br/>школа»</p> <p>/В.Ю.Гарифуллин/<br/>Подписано цифровой подписью:<br/>ГАРИФУЛЛИН ВАГАП<br/>ЮНУСОВИЧ<br/>Дата: 5 Ноябрь 2025 г. 12:33:29<br/>Приказ № 68 от «26»августа2025г.</p> |
|--|---|

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 11-18 лет

Срок реализации: 3 года (432 часа)

Алабердино 2025 г.

## **ОГЛАВЛЕНИЕ**

1. Пояснительная записка
2. Учебный план первого год обучения
3. Содержание программы первого года обучения
4. Учебный план второго год обучения
5. Содержание программы второго года обучения
6. Учебный план третьего год обучения
7. Содержание программы третьего года обучения
8. Организационно-педагогические условия реализации программы
9. Формы аттестации / контроля и оценочные материалы
10. Список литературы
11. Приложения

## **Пояснительная записка**

Игра в волейбол – одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия заключают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков.

Направленность (профиль) программы – физкультурно-спортивная (п.11 Приказа №629).

Программа разработана с учётом следующих нормативных документов и рекомендаций:

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273ФЗ (с изменениями и дополнениями)
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р
4. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
6. Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.)
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
8. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 года №298н).
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 года № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (если программа реализуется в сетевой форме);
10. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28;

11. Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Письмо Министерства просвещения от 31 января 2022 года № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций») (если программа реализуется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий) 12. Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных) в новой редакции / Сост. А.М.

Зиновьев, Ю.Ю. Владимира, Э.Г. Демина - Казань: РЦВР, 2023

13 Устав образовательной организации и иных нормативных правовых документов.

**Актуальность программы** обусловлена тем, что в процессе обучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому обучающиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Обучающиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Кроме того, **актуальность программы** определяет наличие возможности применения дистанционного обучения и построения учебного процесса на основе интеграции аудиторной и внеаудиторной учебной деятельности, с использованием и взаимным дополнением технологий традиционного и современного обучения с использованием электронного обучения или цифровых технологий.

При реализации данной образовательной программы возможна вариативность распределения часов между очной и дистанционной формами обучения в соответствии с возникающими потребностями обучающихся и педагога.

**Новизной программы и её отличительной особенностью** является возможность в процессе освоения программы интеграции очных занятий, а также дистанционных фаз обучения, предусматривающих выполнение самостоятельной работы обучающимися с использованием дистанционных образовательных технологий.

### **Цели и задачи.**

Игра в волейбол направлена на всестороннее физического развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Цель программы** - углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Основными задачами программы являются:

#### ***образовательные***

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома; формировать здоровый образ жизни;

- изучить основы техники и тактики игры;
- способствовать приобретение необходимых теоретических знаний; **развивающие**
- способствовать овладению основными приемами техники и тактики игры;
- развивать устойчивый интерес к данному виду спорта;
- развивать креативные способности (мышление, умение предугадать тактику противника);
- содействовать правильному физическому развитию;
- развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений);
- развивать специальные технические и тактические навыки игры;
- подготовить учащихся к соревнованиям по волейболу;
- содействовать отбору лучших учащихся для ДЮСШ;
- **воспитательные**
- способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- способствовать привитию ученикам организаторских навыков;
- способствовать привитию общей культуры поведения (основ гигиены, этикет).

### **Отличительные особенности данной программы**

Данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению волейболу. В программе задействованы методики обучения игре в волейбол, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке волейболистов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации.

**Адресат программы** - обучающиеся 11-18 лет

Вид спорта волейбол призвана осуществлять 3 исключительно важных функции:

- создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
- выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

**Условия набора.** В коллектив принимаются ребята, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом. В объединение принимаются дети независимо от уровня данных. Набор детей в группы первого года обучения осуществляется до 15 сентября. Занятия в группах второго и третьего года обучения начинаются с 1 сентября. В 1 год обучения и последующие годы 15 человек в объединении.

**Объем программы** – Настоящая программа рассчитана на 3 года в объёме 144 часа в год. Программы каждого года занятий рассчитаны на 144 учебных часов, включая теоретические и практические занятия в помещении. Кроме того, занятия могут проходить как со всей группой, так и индивидуально, в зависимости от предстоящей деятельности.

**Форма занятий** - физические упражнения (разминка, специальные упражнения, игровые спарринги, игру), беседы по правилам и судейству соревнований.

### **Форма и режим занятий**

1 год обучения – 4 раза в неделю по 1 акад.  
часа (144 часа в год)

2 год обучения – 4 раза в неделю по 1 акад.  
часа (144 часов в год)

3 год обучения – 2 раза в неделю по 2 акад.  
часа (144 часов в год)

Занятия проводятся в группе, в которую зачисляются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий волейболом.

**Организация работы:** Занятия проводятся в группе наполняемостью 15 детей 4 раза в неделю по 45 минут, во второй половине дня, в рамках дополнительного образования. Программа рассчитана на 3 года для учащихся средних и старших классов общеобразовательной школы.

### **Практические методы:**

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный; - круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

### **Планируемые результаты:**

#### **Личностные результаты:**

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Первый уровень: усвоение школьником социально значимых знаний. Это в первую очередь знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране. Второй уровень: развитие социально значимых отношений. Формировать положительное отношение к систематическим занятиям волейболом. Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

Третий уровень: приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий. Понимать роль волейбола в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

**Метапредметные результаты:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. Учащиеся научатся:

Следовать при выполнении задания инструкциям

учителя Понимать цель выполняемых действий

Различать подвижные и спортивные игры

Учащиеся получат возможность научиться:

Принимать решения связанные с игровыми действиями;

Взаимодействовать друг с другом на площадке, договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

**Предметные результаты:**

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития
- иметь представление об истории развития волейбола в России; о правилах личной гигиены, профилактики травматизма
- технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе. Итоги реализации программы: участие в соревнованиях, товарищеские игры, сдача контрольных нормативов и контрольные задания. **Формы подведения итогов реализации программы.**

Программа предусматривает промежуточную и аттестация по завершении освоения программы. В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в районных соревнованиях по волейболу.

Аттестация по завершении освоения программы проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

**Способы проверки ЗУН учащихся:**

- начальная диагностика;
- промежуточная диагностика;

- итоговая аттестация.
- Итоги реализации программы:**
- участие в соревнованиях; товарищеские игры, сдача контрольных нормативов и контрольные задания

### Учебно-тематический план 1 год обучения

| №<br>п/п   | Наименование разделов и тем  | Общее количество | В том числе:  |              |
|------------|--|------------------|---------------|--------------|
|            |  |                  | теоретических | практических |
| <b>I</b>   | <b>Основы знаний</b>   | <b>6</b>         | <b>4</b>      | <b>2</b>     |
| 1          | Вводное занятие  | 2                | 1             | 1            |
| 2          | История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу       | 2                | 2             | -            |
| 3          | Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье | 2                | 1             | 1            |
| <b>II</b>  | <b>Общая физическая подготовка</b>   | <b>30</b>        | <b>3</b>      | <b>27</b>    |
| 1          | Гимнастические упражнения  | 10               | 1             | 9            |
| 2          | Лёгкоатлетические упражнения   | 10               | 1             | 9            |
| 3.         | Подвижные игры   | 10               | 1             | 9            |
| <b>III</b> | <b>Техническая подготовка</b>  | <b>63</b>        | <b>9</b>      | <b>54</b>    |
| 1          | Техника передвижения и стоек   | 8                | 1             | 7            |
| 2          | Техника приёма и передач мяча сверху                                       | 15               | 2             | 13           |
| 3.         | Техника приёма мяча снизу  | 15               | 2             | 13           |
| 4.         | Нижняя прямая подача   | 15               | 2             | 13           |
| 5.         | Нападающие удары   | 10               | 2             | 8            |
| <b>IV</b>  | <b>Тактическая подготовка</b>  | <b>36</b>        | <b>8</b>      | <b>28</b>    |

|                     |   |                |           |            |
|---------------------|---|----------------|-----------|------------|
| 1.                  | Индивидуальные действия                     | 12             | 2         | 10         |
| 2.                  | Групповые действия                          | 8              | 2         | 6          |
| 3.                  | Командные действия                          | 8              | 2         | 6          |
| 4.                  | Тактика защиты                              | 8              | 2         | 6          |
| <b>V</b>            | <b>Контрольные испытания и соревнования</b> | <b>8</b>       | <b>2</b>  | <b>6</b>   |
|                     | Итоговое занятие                            | 1              | 1         | -          |
| <b>Итого часов:</b> |   | В течение года |           |            |
|                     |   | <b>144</b>     | <b>27</b> | <b>117</b> |

## Содержание программы

### **I. Основы знаний (6 час)**

*Тема №1.* Вводное занятие

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма.

Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома. *Тема №2.* История развития волейбола.

Правила игры и соревнований по волейболу История возникновения волейбола.

Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол. *Тема № 3.* Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье/ Развитая мышечная система - свидетельство хорошего состояния здоровья человека.

Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

### **II. Общая физическая подготовка (30 час)**

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

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

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх.

Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

*Подвижные игры:* “День и ночь”, “Салки без мяча”, “Караси и щука”, “Волк во рву”, “Третий лишний”, “Удочка”, “Круговая эстафета”, комбинированные эстафеты.

### **III. Техническая подготовка (60 час)**

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

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

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

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

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

#### **IV. Тактическая подготовка (36 часов)**

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

*Групповые действия.* Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче).

Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

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

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

#### **V. Контрольные испытания и соревнования (8 часов)**

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования.

Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

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

#### **Итоговое занятие**

Техника безопасности во время летних каникул.

### **Учебно-тематический план 2 год обучения**

| №<br>п/п | Наименование разделов и тем | Общее кол-во | В том числе: |          |
|----------|-----------------------------|--------------|--------------|----------|
|          |                             |              | теор.        | практ.   |
| I        | <b>Основы знаний</b>        | <b>6</b>     | <b>4</b>     | <b>2</b> |
| 1        | Вводное занятие             | 2            | 1            | 1        |
| 2        | Классификация упражнений    | 2            | 2            | -        |

|                     |   |                |           |            |
|---------------------|---|----------------|-----------|------------|
| 3                   | Виды соревнований                           | 2              | 1         | 1          |
| <b>II</b>           | <b>Общая физическая подготовка</b>          | <b>10</b>      | <b>3</b>  | <b>7</b>   |
| 1                   | Гимнастические упражнения                   | 10             | 1         | 9          |
| 2                   | Лёгкоатлетические упражнения                | 10             | 1         | 9          |
| 3.                  | Подвижные игры                              | 10             | 1         | 9          |
| <b>III</b>          | <b>Специальная физическая подготовка</b>    | <b>20</b>      | <b>3</b>  | <b>17</b>  |
| <b>IV</b>           | <b>Техническая подготовка</b>               | <b>63</b>      | <b>9</b>  | <b>54</b>  |
| 1                   | Техника передвижения и стоек                | 6              | 1         | 7          |
| 2                   | Техника приёма и передач мяча сверху        | 15             | 2         | 13         |
| 3.                  | Техника приёма мяча снизу                   | 15             | 2         | 13         |
| 4.                  | Нижняя прямая, боковая подачи               | 15             | 2         | 13         |
| 5.                  | Нападающие удары                            | 10             | 2         | 8          |
| <b>V</b>            | <b>Тактическая подготовка</b>               | <b>36</b>      | <b>8</b>  | <b>28</b>  |
| 1.                  | Индивидуальные действия                     | 12             | 2         | 10         |
| 2.                  | Групповые действия                          | 8              | 2         | 6          |
| 3.                  | Командные действия                          | 8              | 2         | 6          |
| 4.                  | Тактика защиты                              | 8              | 2         | 6          |
| <b>VI</b>           | <b>Контрольные испытания и соревнования</b> | <b>8</b>       | <b>2</b>  | <b>6</b>   |
|                     | Итоговое занятие                            | 1              | 1         | -          |
| <b>Итого часов:</b> |   | В течение года |           |            |
|                     |   | <b>144</b>     | <b>27</b> | <b>117</b> |

### Содержание программы

#### I. Основы знаний (6 час)

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

Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

## **II. Общая физическая подготовка (10 час)**

*Гимнастические упражнения.* Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч — упражнения в сопротивлении.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями -бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика), согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 x 20 м, 3 x 30 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Бег или кросс (до 1000 м).

*Подвижные игры:* “Гонка мячей”, “Салки”, “Пятнашки”), “Невод”, “Метко в цель”, “Подвижная цель”, “Эстафета с бегом”, “Эстафета с прыжками”, “Мяч среднему”, “Охотники и утки”, “Перестрелка”, “Перетягивание через черту”, “Вызывай смену”, “Эстафета футболистов”, “Эстафета баскетболистов”, “Эстафета с прыжками чехардой”, “Встречная эстафета с мячом”, “Ловцы”, “Борьба за мяч”, “Мяч ловцу”, “Перетягивание каната”.

## **III. Специальная физическая подготовка (20 час)**

*Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.* По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) - сидя, лежа на спине и на

животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

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

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

*Упражнения для развития прыгучести.* Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).

*Упражнения с отягощением, штанга* - вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание -до 80 %, выпрыгивание - 20-40 %, выпрыгивание из приседа - 20-30 %, пояс, манжеты на запястья, у голеностопных суставов. Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах.

*Многократные броски набивного мяча* (массой 1-2 кг) над собой и прыжки и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д.

*Прыжки на одной и на обеих ногах* на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.*

Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами, Упражнения с набивным мячом. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.* Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг "крюком" в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг).

*Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.* Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).

#### **IV. Техническая подготовка (60 час)**

*Подача мяча:* нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

*Нападающие удары* по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу: подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, наброшенному партнером; *нападающий удар* из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. *Техника защиты. Действия без мяча.*

*Перемещения и стойки:* стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево.

*Действия с мячом. Прием мяча:* сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2.

*Блокирование:* одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке.

*Тактика нападения.* Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2).

При действиях с мячом. Чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.

## **V. Тактическая подготовка (36 часов)**

*Тактика нападения. Групповые действия в нападении.* Взаимодействия игроков передней линии.

При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны).

*Командные действия.* Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3.

*Тактика защиты. Индивидуальные действия.* Выбор места: при приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи.

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

*Групповые действия.* Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4.

*Командные действия.* Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

*Система игры.* Расположение игроков при приеме мяча от противника “углом вперед” с применением групповых действий.

## **VI. Контрольные испытания и соревнования (8 часов)**

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования.

Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

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

### ***Итоговое занятие***

Техника безопасности во время летних каникул.

### **Учебно-тематический план 3 год обучения**

| №<br>п/п   | Наименование разделов и тем                     | Общее<br>колво | В том числе: |           |
|------------|---|----------------|--------------|-----------|
|            |   |                | теор.        | практ.    |
| <b>I</b>   | <b>Основы знаний</b>                            | <b>6</b>       | <b>4</b>     | <b>2</b>  |
| 1          | Вводное занятие                                 | 2              | 1            | 1         |
| 2          | Классификация упражнений                        | 2              | 2            | -         |
| 3          | Виды соревнований                               | 2              | 1            | 1         |
| <b>II</b>  | <b>Общая физическая подготовка</b>              | <b>10</b>      | <b>3</b>     | <b>7</b>  |
| 1          | Гимнастические упражнения                       | 10             | 1            | 9         |
| 2          | Лёгкоатлетические упражнения                    | 10             | 1            | 9         |
| 3.         | Подвижные игры                                  | 10             | 1            | 9         |
| <b>III</b> | <b>Специальная физическая подготовка</b>        | <b>20</b>      | <b>3</b>     | <b>17</b> |
| <b>IV</b>  | <b>Техническая подготовка</b>                   | <b>63</b>      | <b>9</b>     | <b>54</b> |
| 1          | Техника нападения. Техника передвижения и стоек | 6              | 1            | 7         |
| 2          | Действия с мячом                                | 15             | 2            | 13        |
| 3.         | Техника защиты. Действия без мяча               | 15             | 2            | 13        |
| 4.         | Подачи  | 15             | 2            | 13        |
| <b>V</b>   | <b>Тактическая подготовка</b>                   | <b>36</b>      | <b>8</b>     | <b>28</b> |
| 1.         | Тактика нападения. Индивидуальные действия      | 12             | 2            | 10        |
| 2.         | Групповые действия                              | 8              | 2            | 6         |

|                     |   |                |           |            |
|---------------------|---|----------------|-----------|------------|
| 3.                  | Командные действия                          | 8              | 2         | 6          |
| 4.                  | Тактика защиты                              | 8              | 2         | 6          |
| <b>VI</b>           | <b>Контрольные испытания и соревнования</b> | <b>8</b>       | <b>2</b>  | <b>6</b>   |
|                     | Итоговое занятие                            | 1              | 1         | -          |
| <b>Итого часов:</b> |   | 3 течение года |           |            |
|                     |   | <b>144</b>     | <b>27</b> | <b>117</b> |

## Содержание программы

### I. Основы знаний (6 час)

Вводное занятие Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале.

Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи. Перемена подачи. Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линии. Выход мяча из игры. Проигрыш очка или подачи. Счет и результат игры. Правила волейбола. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств.

### II. Общая физическая подготовка (10 час)

*Гимнастические упражнения.* Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля. В парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке массового типа.

*Упражнения для мышц туловища и шеи.* Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

*Упражнения для мыши ног, таза.* Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскoki, ходьба, бег).

*Упражнения с набивными мячами:* приседания, выпады, прыжки, подскoki.

*Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания.*

*Легкоатлетические упражнения.* Бег. Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 x 20-30 м, 3 x 30-40 м, 4 x 50-60 м. Бег 60 м с низкого старта.

Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Кросс до 7 км.

*Подвижные игры:* “Гонка мячей”, “Салки” (“Пятнашки”), “Невод”, “Метко в цель”, “Подвижная цель”, “Эстафета с бегом”, “Эстафета с прыжками”, “Мяч среднему”, “Охотники и утки”, “Перестрелка”, “Перетягивание через черту”, “Вызывай смену”, “Эстафета футболистов”, “Эстафета баскетболистов”, “Эстафета с прыжками чехардой”, “Встречная эстафета с мячом”, “Ловцы”, “Борьба за мяч”, “Мяч ловцу”, “Перетягивание каната”.

### **III. Специальная физическая подготовка (20 час)**

*Подвижные игры:* “День и ночь” (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), “Вызов”, “Вызов номеров”, “Попробуй унеси”, различные варианты игры “Салочки”, специальные эстафеты с выполнением заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

*Упражнения для развития прыгучести.* Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).

*Упражнения с отягощением* Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком, спиной вперед. То же с отягощением.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.* Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча: двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе, снизу одной и двумя руками, одной рукой над головой, “крюком” через сетку.

Упражнения с партнером. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.* Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте и в прыжке, в прыжке через сетку двумя руками из-за головы, “крюком” в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочек с песком (до 1 кг).

*Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.* Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).

Передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым, левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч за собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего.

Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует.

#### **IV. Техническая подготовка (60 час)**

**Техника нападения.** Действия без мяча.

**Перемещения и стойки:** сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами. **Действия с мячом:** передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх).

Подача мяча — верхняя прямая.

**Нападающие удары.** Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.

**Техника защиты. Действия без мяча.** Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

**Действия с мячом. Прием мяча:** снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.

**Блокирование.** Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

## **V. Тактическая подготовка (36 часов)**

**Техника нападения.** Действия без мяча.

**Перемещения и стойки:** сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами. **Действия с мячом:** передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча — верхняя прямая.

**Нападающие удары.** Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.

**Техника защиты. Действия без мяча.** Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

**Действия с мячом. Прием мяча:** снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.

**Блокирование.** Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

## **VI. Контрольные испытания и соревнования (8 часов)**

Принять участие в соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Установка на предстоящую игру (на макете). Технический план игры команды и

задания отдельным игрокам. Характеристика команды противника. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.

### ***Итоговое занятие (1 час)***

Техника безопасности во время летних каникул.

## **Контрольные испытания**

### ***Общефизическая подготовка***

*Бег 30 м б x 5 м.* На расстоянии 5 м чертятся две линии -стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

*Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

*Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.* Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

### ***Техническая подготовка***

*Испытания на точность передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки - не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

*Испытание на точность передачи через сетку.* На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 — размером 2 x 1, в зоне 1 и в зоне 6 - размером 3 x 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

*Испытания на точность подач.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки:

правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6 x 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 x 3 м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах - 5 попыток).

*Испытания на точность нападающего удара.* Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4,2.

*Испытание в защитных действиях* (“защита зоны”). Испытуемый находится в зоне G в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посыпает мяч через сетку из зон 4 и 2.

Учащийся должен применить все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки - первый год обучения -5; второй год обучения - 10; учебно-тренировочные группы, первый год обучения - 15, второй год обучения - 20.

**Тактическая подготовка.** Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с

14-16 лет - 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

|                   |  |  |                |  |
|-------------------|--|--|----------------|--|
| станициам;        |  |  | - перекладины; |  |
| - самостоятельные |  |  | - мячи;        |  |
| занятия;          |  |  | - медболы.     |  |
| - тестирование.   |  |  |                |  |

#### **Организационно-педагогические условия реализации программы Методическое обеспечение программы**

| Раздел | Форма занятий | Дидактический материал | Техническое оснащение | Форма подведения итогов |
|--------|---------------|------------------------|-----------------------|-------------------------|
|        |               |                        |                       |                         |

|                                |  |  |  |                              |
|--------------------------------|--|--|--|------------------------------|
| 1. Основы знаний               | беседы   | литература по теме   | наглядные пособия  |                              |
| 2. Общая физическая подготовка | <p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- занятие поточным методом;</li> <li>- круговая тренировка;</li> <li>- занятие фронтальным методом;</li> <li>- работа по</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- литература по теме;</li> <li>- слайды;</li> <li>- карточки с заданием.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- скакалки;</li> <li>- гимнастические скамейки;</li> <li>- гимнастическая стенка;</li> <li>- гимнастические маты;</li> <li>- резиновые амортизаторы;</li> </ul> | контрольные нормативы по ОФП |

|   |  |  |   |   |
|---|--|--|---|---|
| 3.<br>Специальная физическая подготовка | <p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- занятие поточным методом;</li> <li>- круговая тренировка;</li> <li>- занятие фронтальным методом;</li> <li>- работа по станциям;</li> <li>- самостоятельные занятия; - тестирование</li> </ul>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- литература по теме; - слайды;</li> <li>- карточки с заданием.</li> </ul>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- скакалки; - гимнастические скамейки;</li> <li>- гимнастическая стенка;</li> <li>- гимнастические маты;</li> <li>- резиновые амортизаторы; - перекладины;</li> <li>- мячи;</li> <li>- медболы.</li> </ul> | контрольные нормативы СФП   |
| 4.<br>Техническая подготовка            | <p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- занятие поточным методом;</li> <li>- круговая тренировка;</li> <li>- занятие фронтальным методом;</li> <li>- работа по станциям;</li> <li>- самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- литература по теме; - слайды;</li> <li>- видеоматериалы;</li> <li>- карточки с заданием.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- волейбольные мячи;</li> <li>- волейбольная сетка; - медболы;</li> <li>- резиновая лента</li> </ul>   | контрольные нормативы; учебнотренировочные игры; помощь в действии. |

|   |  |   |  |   |
|---|--|---|--|---|
| <p>5.</p> <p>Тактическая подготовка</p> | <p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- занятие поточным методом;</li> <li>- круговая тренировка;</li> <li>- занятие фронтальным методом;</li> <li>- работа по станциям;</li> <li>- самостоятельные занятия;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- литература по теме;</li> <li>- слайды;</li> <li>- видеоматериалы;</li> <li>- карточки с заданием.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- волейбольные мячи;</li> <li>- волейбольная сетка;</li> <li>- резиновая лента</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- контрольные нормативы;</li> <li>учебнотренировочные игры;</li> </ul> |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- тестирование;</li> <li>- турнир.</li> </ul>   |   |  |   |

|                             |   |                      |  |   |
|-----------------------------|---|----------------------|--|---|
| 6.<br>Контрольные испытания | Практикум: - самостоятельные занятия; - тестирование; | - карточки заданием. | - скакалки; - гимнастическая стенка;<br>- гимнастические маты;<br>- перекладины;<br>- мячи;<br>- медболы | - контрольные нормативы; - помочь в случае. |
|-----------------------------|---|----------------------|--|---|

## Формы аттестации / контроля

Программа предусматривает промежуточную и аттестацию по завершении освоения программы. В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в районных соревнованиях по волейболу.

Аттестация по завершении освоения программы проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Способы проверки ЗУН учащихся:

- начальная диагностика;
- промежуточная диагностика; Формы подведения итогов программы:
- участие в соревнованиях;

## Контрольные испытания

### Общефизическая подготовка

Бег 30 м б x 5 м. На расстоянии 5 м чертятся две линии -стартовая и контрольная. По зритльному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

### Техническая подготовки

Испытания на точность передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки - не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются). Испытание на точность передачи через сетку. На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 — размером 2 х 1, в зоне 1 и в зоне 6 - размером 3 х 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Испытания на точность подач. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6 х 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 х 3 м. Каждый учащийся выполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах - 5 попыток).

Испытания на точность нападающего удара. Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4,2.

Испытание в защитных действиях (“защита зоны”). Испытуемый находится в зоне G в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посыпает мяч через сетку из зон 4 и 2.

Учащийся должен применить все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки - первый год обучения -5; второй год обучения - 10; учебно-тренировочные группы, первый год обучения - 15, второй год обучения - 20.

Тактическая подготовка. Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14-16 лет - 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

## Литература для обучающихся:

1. Клещёв Ю.Н., Фурмнов А.Г. Юный волейболист, -М.: ФиС, 1979.
2. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г.И. Погадаев. -М.: Просвещение, 1999.
3. Мейксон, Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любомирский, Л.Б. Кофман, В.И. Лях. - М. : Просвещение, 1998.
4. Юный волейболист. Железняк Ю.Д. - М.: ФиС, 1988.

## Литература для педагога:

1. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. - Минск: Полымя, 1985.
2. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
3. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд.- М.: Физкультура и спорт, 2005. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т. Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт.
5. Железняк Ю.Д., Слупский Л. Н. Волейбол в школе: Пособие для учителей -М.: Просвещение, 1989.
6. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
7. Официальные правила волейбола 2001-2004 гг.- М.:ВФВ, Терра-Спорт, 2001. 8. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. - М.: Физкультура и спорт, 1983.

## Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы 2 год обучения

| №<br>п/п | План<br>ируем<br>ая<br>дата | Факт<br>ическ<br>ая<br>дата | Форма<br>занятия | Тема занятия   | Место<br>проведен<br>ия | Форма<br>контроля |
|----------|-----------------------------|-----------------------------|------------------|--|-------------------------|-------------------|
| 1        | 1.09                        |                             | теоретическое    | Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности, история возникновения и развития волейбола в России | спортивный зал          | опрос             |
| 2        | 3.09                        |                             | теоретическое    | Влияние физических упражнений на организм занимающихся   | кабинет                 | опрос             |
| 3        | 5.09                        |                             | практическое     | подвижные игры с элементами волейбола (пионербол)  | стадион                 | техника игры      |

|    |       |  |              |  |                |                                |
|----|-------|--|--------------|--|----------------|--------------------------------|
| 4  | 6.09  |  | практическое | Входная диагностика уровня физической подготовленности                         | стадион        | контрольные нормативы          |
| 5  | 8.09  |  | практическое | Входная диагностика уровня физической подготовленности                         | стадион        | контрольные нормативы          |
| 6  | 10.09 |  | практическое | ОФП и СФП, беговые и прыжковые упражнения                                      | стадион        | контроль физ. подготовленности |
| 7  | 12.09 |  | практическое | ОФП и СБУ, медленный бег, ускорения 50 м * 5 раз.                              | стадион        | контроль физ. Подготовленности |
| 8  | 13.09 |  | практическое | ОФП и СБУ, медленный бег, ускорения 50 м * 5 раз.                              | стадион        | контроль физ. Подготовленности |
| 9  | 15.09 |  | практическое | ОФП и СБУ, ускорения 100 м * 3 раз.  | стадион        | контроль физ. Подготовленности |
| 10 | 17.09 |  | практическое | ОФП и СБУ, ускорения 100 м * 3 раз.  | стадион        | контроль физ. Подготовленности |
| 11 | 19.09 |  | практическое | ОФП и СБУ, ускорения 100 м * 3 раз.  | стадион        | контроль физ. Подготовленности |
| 12 | 20.09 |  | практическое | ОФП и СФП, перемещения по квадрату, имитация в/н пер, нап. удара, блокирования | стадион        | контроль физ. Подготовленности |
| 13 | 22.09 |  | практическое | ОФП и СФП, перемещения по квадрату, имитация в/н пер, нап. удара, блокирования | стадион        | контроль физ. Подготовленности |
| 14 | 24.09 |  | практическое | ОФП и СФП, в/н пер. в парах, нападение – прием. Подвижные игры.                | спортивный зал | контроль физ. Подготовленности |

|    |       |  |              |  |                |   |
|----|-------|--|--------------|--|----------------|---|
| 15 | 26.09 |  | практическое | ОФП и СФП, в/н пер. в парах, нападение – прием. Подвижные игры.            | спортивный зал | контроль физ. практическое Подготовленности |
| 16 | 27.09 |  | практическое | ОФП и СФП, в/н пер. в парах, нападение – прием. Подвижные игры.            | спортивный зал | контроль физ. подготовленности              |
| 17 | 29.09 |  | практическое | подвижные игры с элементами волейбола, в/н пер. в тройках, подача – прием. | спортивный зал | правила игры                                |
| 18 | 1.10  |  | практическое | подвижные игры с элементами волейбола, в/н пер. в тройках, подача – прием. | спортивный зал | контроль физ. Подготовленно                 |

|    |       |  |              |   |                |                                       |
|----|-------|--|--------------|---|----------------|---------------------------------------|
|    |       |  |              |   |                | сти                                   |
| 19 | 3.10  |  | практическое | подвижные игры с элементами волейбола в/н пер. в тройках, подача – прием. | спортивный зал | правила игры                          |
| 20 | 4.10  |  | практическое | подвижные игры с элементами волейбола в/н пер. в тройках, подача – прием. | спортивный зал | правила игры                          |
| 21 | 6.10  |  | практическое | ОРУ, Закрепление перемещения при нападении и блокировании, Подача - прием | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 22 | 8.10  |  | практическое | ОРУ, Закрепление перемещения при нападении и блокировании, Подача - прием | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 23 | 10.10 |  | практическое | ОРУ, Закрепление перемещения при нападении и блокировании, Подача - прием | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 24 | 11.10 |  | практическое | ОРУ, Закрепление перемещения при нападении и блокировании, Подача - прием | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 25 | 13.10 |  | практическое | ОРУ, Закрепление перемещения при нападении и блокировании, Подача - прием | спортивный зал | контроль физ. Подготовленности        |

|    |       |               |  |                |                                       |
|----|-------|---------------|--|----------------|---------------------------------------|
| 26 | 15.10 | теоретическое | Закрепление навыков публичного выступления                                     | актовый зал    | контроль технической подготовленности |
| 27 | 17.10 | практическое  | ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим.   | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 28 | 18.10 | практическое  | ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим.   | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 29 | 20.10 | практическое  | ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим.   | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 30 | 22.10 | практическое  | ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим.   | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 31 | 24.10 | практическое  | ОРУ. Перем, падения. Нап. удар – блок. тактика защиты с двойным блокированием. | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 32 | 25.10 | практическое  | ОРУ. Перем, падения. Нап. удар – блок. тактика защиты с двойным блокированием. | спортивный зал | контроль физ. Подготовленности        |
| 33 | 27.10 | практическое  | ОРУ. Перем, падения. Нап. удар – блок. тактика защиты с двойным блокированием. | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 34 | 29.10 | практическое  | ОРУ. Перем, падения. Нап. удар – блок. тактика защиты с двойным блокированием. | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 35 | 1.11  | практическое  | ОРУ. Перем, падения. Нап. удар – блок.   | спортивный зал | контроль                              |

|    |      |              |  |                |                              |
|----|------|--------------|--|----------------|------------------------------|
|    |      |              | тактика защиты с двойным блокированием.                                    | ый зал         | технической подготовленности |
| 36 | 3.11 | практическое | СФП. Совершенствование в/н передачи в парах, закрепление подачи – «Планер» | спортивный зал | контроль технической         |

|    |       |  |               |  |                |                                       |
|----|-------|--|---------------|--|----------------|---------------------------------------|
|    |       |  |               |  |                | подготовленности                      |
| 37 | 5.11  |  | практическое  | СФП. Совершенствование в/н передачи в парах, закрепление подачи – «Планер»   | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 38 | 7.11  |  | практическое  | СФП. Совершенствование в/н передачи в парах, закрепление подачи – «Планер»   | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 39 | 8.11  |  | практическое  | СФП. Совершенствование в/н передачи в парах, закрепление подачи – «Планер»   | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 40 | 10.11 |  | практическое  | СФП. Совершенствование в/н передачи в парах, закрепление подачи – «Планер»   | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 41 | 12.11 |  | теоретическое | Закрепление навыков публичного выступления.                                  | актовый зал    | Опрос                                 |
| 42 | 14.11 |  | практическое  | ОФП, в/н пер. в тройках, отработка обманного нап. удара, групповой блок.     | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 43 | 15.11 |  | практическое  | ОФП, в/н пер. в тройках, отработка обманного нап. удара, групповой блок.     | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 44 | 17.11 |  | практическое  | ОФП, в/н пер. в тройках, отработка обманного нап. удара, групповой блок.     | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 45 | 19.11 |  | практическое  | ОФП, в/н пер. в тройках, отработка обманного нап. удара, групповой блок.     | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 46 | 21.11 |  | практическое  | ОФП, в/н пер. в тройках, отработка обманного нап. удара, групповой блок.     | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 47 | 22.11 |  | практическое  | ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим. | спортивный зал | контроль технической подготовленности |

|    |       |  |              |  |                |                                       |
|----|-------|--|--------------|--|----------------|---------------------------------------|
| 48 | 24.11 |  | практическое | ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим. | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 49 | 26.11 |  | практическое | ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим. | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 50 | 28.11 |  | практическое | ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим. | спортивный зал | контроль технической подготовленности |

|    |       |  |               |  |                |                                       |
|----|-------|--|---------------|--|----------------|---------------------------------------|
|    |       |  |               |  |                | сти                                   |
| 51 | 29.11 |  | практическое  | ОРУ. Перем, падения. Нап. удар – блок. тактика защиты с двойным блокированием. | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 52 | 1.12  |  | практическое  | ОРУ. Перем, падения. Нап. удар – блок. тактика защиты с двойным блокированием. | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 53 | 3.12  |  | практическое  | ОРУ. Перем, падения. Нап. удар – блок. тактика защиты с двойным блокированием. | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 54 | 5.12  |  | практическое  | ОРУ. Перем, падения. Нап. удар – блок. тактика защиты с двойным блокированием. | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 55 | 6.12  |  | практическое  | ОРУ. Перем, падения. Нап. удар – блок. тактика защиты с двойным блокированием. | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 56 | 8.12  |  | практическое  | ОРУ. Перем, падения. Нап. удар – блок. тактика защиты с двойным блокированием. | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 57 | 10.12 |  | теоретическое | Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.                                     | кабинет        | контроль технической подготовленности |
| 58 | 12.12 |  | теоретическое | Правила спортивных игр и судейство, предупреждение травматизма                 | кабинет        | контроль технической подготовленности |

|    |       |  |              |  |                |                                       |
|----|-------|--|--------------|--|----------------|---------------------------------------|
| 59 | 13.12 |  | практическое | СФП. Совершенствование в/н передачи в парах, закрепление подачи – «Планер» | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 60 | 15.12 |  | практическое | СФП. Совершенствование в/н передачи в парах, закрепление подачи – «Планер» | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 61 | 17.12 |  | практическое | СФП. Совершенствование в/н передачи в парах, закрепление подачи – «Планер» | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 62 | 19.12 |  | практическое | СФП. Совершенствование в/н передачи в парах, закрепление подачи – «Планер» | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 63 | 20.12 |  | практическое | СФП. Двусторонняя игра по основным правилам.                               | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 64 | 22.12 |  | практическое | СФП. Совершенствование в/н передачи в парах, закрепление подачи – «Планер» | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 65 | 24.12 |  | практическое | СФП. Двусторонняя игра по основным правилам.                               | спортивный зал | контроль технической подготовленности |

|    |       |  |              |  |                |                                       |
|----|-------|--|--------------|--|----------------|---------------------------------------|
|    |       |  |              |  |                | сти                                   |
| 66 | 26.12 |  | практическое | СФП. Нападающий удар из 4,3,2 зоны. Тактика защиты с двойным блокированием | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 67 | 27.12 |  | практическое | СФП. Нападающий удар из 4,3,2 зоны. Тактика защиты с двойным блокированием | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 68 | 29.12 |  | практическое | СФП. Нападающий удар из 2,3,4 зоны. Тактика защиты с двойным блокированием | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 69 | 3.01  |  | практическое | СФП. Двусторонняя игра по основным правилам.                               | спортивный зал | контроль технической подготовленности |

|    |       |  |              |   |                |                                       |
|----|-------|--|--------------|---|----------------|---------------------------------------|
| 70 | 5.01  |  | практическое | СФП. Нападающий удар из 2,3,4 зоны. Тактика защиты с двойным блокированием            | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 71 | 7.01  |  | практическое | ОРУ. Нападающий удар со 2 линии, силовая подача по зонам. Подв. игры.                 | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 72 | 9.01  |  | практическое | ОРУ. Нападающий удар со 2 линии, силовая подача по зонам. Подв. игры.                 | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 73 | 10.01 |  | практическое | СФП. Двусторонняя игра по основным правилам.  | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 74 | 12.01 |  | практическое | ОРУ. Нападающий удар со 2 линии, силовая подача по зонам. Подв. игры.                 | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 75 | 14.01 |  | практическое | СФП. Двусторонняя игра по основным правилам.  | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 76 | 16.01 |  | практическое | ОРУ. Нападающий удар со 2 линии, силовая подача по зонам. Подв. игры.                 | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 77 | 17.01 |  | практическое | ОФП. В/н пер. в парах, нап. удар в 4,3,2 зонах<br>– групповой блок, подача – «Планер» | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 78 | 19.01 |  | практическое | ОФП. В/н пер. в парах, нап. удар в 4,3,2 зонах<br>– групповой блок, подача – «Планер» | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 79 | 21.01 |  | практическое | ОФП. В/н пер. в парах, нап. удар в 4,3,2 зонах<br>– групповой блок, подача – «Планер» | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 80 | 23.01 |  | практическое | ОРУ. Нападающий удар со 2 линии, силовая подача по зонам. Подв. игры.                 | спортивный зал | контроль технической подготовленности |

|    |       |  |               |   |                |                                       |
|----|-------|--|---------------|---|----------------|---------------------------------------|
|    |       |  |               |   |                | сти                                   |
| 81 | 24.01 |  | практическое  | ОФП. В/н пер. в парах, нап. удар в 4,3,2 зонах<br>– групповой блок, подача – «Планер» | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 82 | 26.01 |  | практическое  | ОФП. В/н пер. в парах, нап. удар в 4,3,2 зонах<br>– групповой блок, подача – «Планер» | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 83 | 28.01 |  | практическое  | СФП. Двусторонняя игра по основным правилам.  | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 84 | 2.02  |  | практическое  | СФП. Двусторонняя игра по основным правилам.  | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 85 | 5.02  |  | теоретическое | Основы Техники безопасности в спортзале на занятиях по волейболу                      | кабинет        | опрос                                 |
| 86 | 6.02  |  | практическое  | ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим.          | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 87 | 7.02  |  | практическое  | ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим.          | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
|    |       |  |               |   |                | сти                                   |
| 88 | 9.02  |  | практическое  | ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим.          | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 89 | 12.02 |  | практическое  | ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим.          | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 90 | 13.02 |  | практическое  | ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим.          | спортивный зал | контроль технической подготовленности |

|    |       |  |              |  |                |                                       |
|----|-------|--|--------------|--|----------------|---------------------------------------|
| 91 | 14.02 |  | практическое | Двусторонняя игра по основным правилам.                                    | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 92 | 16.02 |  | практическое | Двусторонняя игра по основным правилам.                                    | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 93 | 19.02 |  | практическое | СФП, тактика игры, перемещения в защите при двойном блокировании, «Планер» | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 94 | 20.02 |  | практическое | Двусторонняя игра по основным правилам.                                    | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 95 | 21.02 |  | практическое | СФП, тактика игры, перемещения в защите при двойном блокировании, «Планер» | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 96 | 23.02 |  | практическое | СФП, тактика игры, перемещения в защите                                    | спортивный зал | контроль                              |

|     |       |  |              |  |                |                                       |
|-----|-------|--|--------------|--|----------------|---------------------------------------|
|     |       |  |              | при двойном блокировании, «Планер»   | ый зал         | технической подготовленности          |
| 97  | 25.02 |  | практическое | Двусторонняя игра по основным правилам.                                    | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 98  | 27.02 |  | практическое | СФП, тактика игры, перемещения в защите при двойном блокировании, «Планер» | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 99  | 28.02 |  | практическое | ОФП, техника и тактика игры, страховка своего нападающего в 4,2 зонах      | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 100 | 2.03  |  | практическое | Двусторонняя игра по основным правилам.                                    | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 101 | 4.03  |  | практическое | ОФП, техника и тактика игры, страховка своего нападающего в 4,2 зонах      | спортивный зал | контроль технической                  |

|     |       |  |              |   |                |                                       |
|-----|-------|--|--------------|---|----------------|---------------------------------------|
|     |       |  |              |   |                | подготовленно<br>сти                  |
| 102 | 6.03  |  | практическое | ОФП, техника и тактика игры, страховка своего нападающего в 4,2 зонах                 | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 103 | 7.03  |  | практическое | ОФП, техника и тактика игры, страховка своего нападающего в 4,2 зонах                 | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 104 | 9.03  |  | практическое | Двусторонняя игра по основным правилам.   | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 105 | 11.03 |  | практическое | ОФП. В/н пер. в парах, нап. удар в 4,3,2 зонах<br>– групповой блок, подача – «Планер» | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 106 | 13.03 |  | практическое | ОФП. В/н пер. в парах, нап. удар в 4,3,2 зонах<br>– групповой блок, подача – «Планер» | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 107 | 14.03 |  | практическое | ОФП. В/н пер. в парах, нап. удар в 4,3,2 зонах<br>– групповой блок, подача – «Планер» | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 108 | 16.03 |  | практическое | ОФП. В/н пер. в парах, нап. удар в 4,3,2 зонах – групповой блок, подача – «Планер»    | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 109 | 18.03 |  | практическое | Двусторонняя игра по основным правилам.   | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 110 | 20.03 |  | практическое | СФП. Нападающий удар из 4,3,2 зоны. Тактика защиты с двойным блокированием            | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 111 | 21.03 |  | практическое | СФП. Нападающий удар из 4,3,2 зоны.   | спортивный зал | контроль                              |

|  |  |  |  |   |        |                                     |
|--|--|--|--|---|--------|-------------------------------------|
|  |  |  |  | Тактика защиты с двойным<br>блокированием | ый зал | технической<br>подготовленно<br>сти |
|--|--|--|--|---|--------|-------------------------------------|

|     |       |  |              |   |                |                                       |
|-----|-------|--|--------------|---|----------------|---------------------------------------|
| 112 | 23.03 |  | практическое | СФП. Нападающий удар из 4,3,2 зоны. Тактика защиты с двойным блокированием        | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 113 | 25.03 |  | практическое | СФП. Нападающий удар из 2,3,4 зоны. Тактика защиты с двойным блокированием        | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 114 | 27.03 |  | практическое | Двусторонняя игра по основным правилам.   | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 115 | 28.03 |  | практическое | СФП. Нападающий удар из 4,3,2 зоны. Тактика защиты с двойным блокированием        | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 116 | 30.03 |  | практическое | ОРУ тактика защиты с двойным блокированием..<br>Перем, падения. Нап. удар – блок. | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 117 | 1.04  |  | практическое | ОРУ. Перем, падения. Нап. удар – блок. тактика защиты с двойным блокированием.    | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 118 | 3.04  |  | практическое | ОРУ. Перем, падения. Нап. удар – блок. тактика защиты с двойным блокированием.    | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 119 | 4.04  |  | практическое | ОРУ. Перем, падения. Нап. удар – блок. тактика защиты с двойным блокированием.    | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 120 | 6.04  |  | практическое | Двусторонняя игра по основным правилам.   | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 121 | 8.04  |  | практическое | ОФП и СФП. Тактика защиты с одним блокирующим. Игровая подготовка                 | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 122 | 10.04 |  | практическое | ОРУ. Перем, падения. Нап. удар – блок. тактика защиты с двойным блокированием.    | спортивный зал | контроль технической подготовленности |

|     |       |  |              |  |                |                                       |
|-----|-------|--|--------------|--|----------------|---------------------------------------|
| 123 | 11.04 |  | практическое | ОФП и СФП, Тактика защиты с одним блокирующим , игровая подготовка | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 124 | 13.04 |  | практическое | ОФП и СФП, Тактика защиты с одним блокирующим , игровая подготовка | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 125 | 15.04 |  | практическое | ОФП и СФП, двусторонняя игра по основным правилам                  | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 126 | 17.04 |  | практическое | ОФП и СФП, двусторонняя игра по                                    | стадион        | контроль                              |

|     |       |  |              |  |                |  |
|-----|-------|--|--------------|--|----------------|--|
|     |       |  |              | основным правилам, СБУ, 4*400м                                 |                | физической и технической подготовленности          |
| 127 | 18.04 |  | практическое | ОФП и СФП, двусторонняя по игра основным правилам              | спортивный зал | контроль технической подготовленности              |
| 128 | 20.04 |  | практическое | ОФП и СФП, по двусторонняя игра основным правилам, СБУ, 5*200м | стадион        | контроль физической и технической подготовленности |

|     |       |  |              |   |                |  |
|-----|-------|--|--------------|---|----------------|--|
| 129 | 22.04 |  | практическое | ОФП и СФП, товарищеская игра между группами       | спортивный зал | контроль физической и технической подготовленности |
| 130 | 24.04 |  | практическое | ОФП и СФП, двусторонняя игра по основным правилам | спортивный зал | контроль физической и технической подготовленности |

|     |       |  |              |  |                         |  |
|-----|-------|--|--------------|--|-------------------------|--|
| 131 | 25.04 |  | практическое | ОФП и СФП, товарищеская игра между группами                        | спортивный зал          | контроль физической и технической подготовленности |
| 132 | 27.04 |  | практическое | ОФП и СФП, подведение итогов, двусторонняя игра                    | спортивный зал, стадион | контрольные нормативы                              |
| 133 | 29.04 |  | практическое | ОФП и СФП, подведение итогов, двусторонняя игра                    | спортивный зал, стадион | контрольные нормативы                              |
| 134 | 1.05  |  | практическое | ОФП и СФП, подведение итогов, двусторонняя игра                    | спортивный зал          | контроль физической и технической подготовленности |
| 135 | 3.05  |  | практическое | ОФП и СФП, двусторонняя игра по основным правилам                  | спортивный зал          |  |
| 136 | 4.05  |  | практическое | ОФП и СФП, подведение , итогов двусторонняя игра                   | спортивный зал          | контроль физической и технической подготовленности |
| 137 | 6.05  |  | практическое | ОФП и СФП, по двусторонняя игра основным правилам                  | спортивный зал          | контроль физической и технической подготовленности |
| 138 | 8.05  |  | практическое | ОФП и СФП, по двусторонняя игра основным правилам                  | спортивный зал          | контроль физической и технической подготовленности |
| 139 | 10.05 |  | практическое | ОФП и СФП, Тактика защиты с одним блокирующим , игровая подготовка | спортивный зал          | контроль физической и                              |

|     |       |              |  |                |  |                           |
|-----|-------|--------------|--|----------------|--|---------------------------|
|     |       |              |  |                |  | технической подготовленно |
|     |       |              |  |                |  | сти                       |
| 140 | 11.05 | практическое | ОФП и СФП, Тактика защиты с одним блокирующим , игровая подготовка | спортивный зал | контроль физической и технической подготовленности |                           |
| 141 | 13.05 | практическое | Двусторонняя игра по основным правилам.                            | спортивный зал | контроль физической и технической подготовленности |                           |
| 142 | 15.05 | практическое | Итоговая диагностика уровня физической подготовленности            | спортивный зал | контрольные нормативы                              |                           |
| 143 | 17.05 | практическое | Итоговая диагностика уровня физической подготовленности            | спортивный зал | контрольные нормативы                              |                           |
| 144 | 18.05 | практическое | Двусторонняя игра по основным правилам.                            | спортивный зал | контроль физической и технической подготовленности |                           |