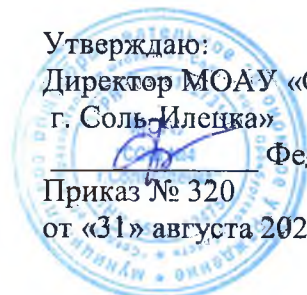


Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 4 города Соль-Илецка»
Оренбургской области

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
от «31» августа 2020 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МОАУ «СОШ № 4
г. Соль-Илецка»
Федорова О.В.
Приказ № 320
от «31» августа 2020 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 12-14 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Рузова Оксана Михайловна,
учитель физической
культуры

г. Соль-Илецк 2020 г

Оглавление		
1	Раздел I Комплекс основных характеристик программы	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цели и задачи программы	8
1.3	Содержание программы.	9
1.3.1	Учебный план	9
1.3.2	Содержание учебно-тематического плана	19
1.4	Планируемые результаты	25
2	Раздел II Комплекс организационно-педагогических условий	26
2.1	Календарный учебный график	26
2.2	Условия реализации программы	39
2.2.1	Методическое обеспечение	39
2.2.2	Материально-техническое обеспечение	39
2.2.3	Информационное обеспечение	39
2.2.4	Кадровое обеспечение	39
2.3	Формы аттестации	39
2.4	Оценочные материалы	40
2.5	Методические материалы	42
3	Литература	45
	Приложение	46

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Волейбол" является:

- по уровню разработки: модифицированная;
- по сроку реализации: краткосрочная. Программа реализуется в течение 1 года обучения.

- по уровню реализации: программа рассчитана на реализацию с детьми среднего школьного возраста.

- по уровню освоения: программа является общеразвивающей, так как способствует расширению кругозора, коммуникативной культуры, самостоятельного мышления, развитию физических качеств.

1.1.1. Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет **физкультурно-спортивное направление**. Рабочая программа по «Волейболу» ориентирована на - подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и бойцовскими качествами спортсменов. Обучающиеся осваивают основные технические элементы: прием мяча, подача, нападающий удар.

Основной показатель тренировок по волейболу - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки.

1.1.2. Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. 2015) «О физической культуре и спорте в РФ»;

Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 13.07.2015) «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта футбол;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41;

Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, расположенных на территории Российской Федерации, 2011 г.

1.1.3. Уровни освоения программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Волейбол" предполагает освоение материала на *стартовом, базовом* уровнях.

Стартовый уровень предполагает первичное знакомство с правилами игры в волейбол. Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Техничко-тактические действия в защите и в нападении. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

Базовый уровень предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, при котором дети учатся 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. 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.

1.1.4. Актуальность программы

Актуальность создания программы обусловлена желанием дать учащимся возможность познакомиться с игрой в волейбол. Волейбол развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений, и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. В процессе игровой деятельности занимающиеся проявляют положительные эмоции, жизнерадостность, бодрость, инициативу, желание победить. Благодаря своей эмоциональности данная игра представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

1.1.5. Педагогическая целесообразность

Программа развивает личностные качества и психические процессы у учащихся. Позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

1.1.6. Отличительные особенности программы

Программа составлена на основе авторской программы В.И. Лях «Волейбол». Характерной особенностью данной программы является то, что при достаточно ограниченном выборе учащихся тренер-преподаватель зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься волейболом. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности юных волейболистов.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов.
4. Формирование знаний, умений и навыков по волейболу.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных волейболистов.

1.1.7. Адресат программы

Программа рассчитана на детей 12-14 лет, возраст считается сензитивным периодом для развития таких качеств, как быстрота сенсомоторных реакций в наиболее простых вариантах ее проявлений, точность мышечно-двигательных дифференцировок, быстрота переключения внимания. У детей и подростков, систематически занимающихся спортом, в отличие от их сверстников, которые ограничиваются занятиями на уроках физической культуры, развитие физических качеств происходит более гармонично и на значительно более высоком уровне. Показатели развития двигательной функции у детей 12-14 лет, занимающихся спортом могут изменяться в диапазоне от 5% до 25% в зависимости от использования различных средств физического воспитания.

Исследования многих авторов показали, что у подростков, регулярно занимающихся спортом, прирост показателей развития физических качеств в

течение трех лет в два раза превышает средние величины прироста, характерные для учащихся, не занимающихся систематически спортом.

1.1.8. Объем и сроки освоения

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана на 1 год обучения, 3 часа в неделю – 108 часов в год, 2 занятия в неделю в понедельник 40мин. Вторник 40 мин, 10 мин перерыв, 40 мин.

1.1.9. Формы обучения и виды занятий по программе

1. Очные групповые занятия
2. Дистанционные занятия в режиме offline/online.

Основной формой организации образовательного процесса является очная форма обучения. А также актуальна в настоящее время смешанная форма обучения. При реализации программы частично применяется электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

Формы организации образовательного процесса – групповая.

Единицей учебного времени в объединении является учебное занятие.

Занятие проводится в группе по 15 человек.

Работа с учащимися при организации образовательного процесса предусматривает групповую, парную и индивидуальную форму работы на занятиях и предполагает использование следующих методов и приемов:

Словесные методы: объяснение, рассказ, беседа.

Наглядные методы: наблюдение, демонстрация образцов изделий, иллюстраций, слайдов, фотографий, презентаций к занятиям.

Практические приемы: работы по образцу, индивидуальные и коллективные работы обучающихся.

Объяснительно-иллюстративные: способ взаимодействия педагога и ребёнка. Объяснение сопровождается демонстрацией наглядного материала.

Репродуктивные: учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности.

Игровые: метод использования различных игровых форм в организации деятельности; в аттестационных занятиях или усвоения нового материала. Этот метод предусматривает использование разнообразных компонентов игровой деятельности в сочетании с другими приемами: вопросами, объяснениями, пояснениями, показом и т.д.

Частично-поисковый: выполнение вариативных, разноуровневых заданий.

Переход на дистанционное обучение подразумевает занятия в режиме online/offline посредством Zoom и мессенджера «Ватсап».

1.1.10. Режим занятий

Общее количество часов в год - 108 часов, в неделю 3 часа.

Занятия проводятся , 2 занятия в неделю в понедельник 40мин. Вторник 40 мин 10 мин перерыв, 40 мин. В случае перехода на дистанционное обучение длительность занятий составляет:

30 минут - для учащихся среднего школьного возраста.

Во время таких занятий проводится динамическая пауза, гимнастика для глаз.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы - всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Задач:

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Обучающие:

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

1.3. Содержание программы**1.3.1. Учебный план**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
РАЗДЕЛ 1: Введение (4ч.)					
1.1	Введение. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.	1	1		Беседа, входная диагностика
1.2	Правила игры.	1	1		Беседа. Педагогическое наблюдение.
1.3	Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной	1	1		Беседа.
1.4	Режим дня спортсмена.	1	1		Беседа
РАЗДЕЛ 2.Общая физическая подготовка. (21ч.)					
2.1	Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами	1		1	Беседа. Педагогическое наблюдение. Практическая работа

2.2	Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.	2		2	Беседа. Педагогическое наблюдение. Практическая работа
2.3	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств	1		1	Беседа. Педагогическое наблюдение. Практическая работа
2.4	Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев — на месте и в сочетании с различными перемещениями. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками. Многократные передачи баскетбольного мяча. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами. Многократные броски волейбольного мяча в стену.	2		2	Практическая работа
2.5	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передач мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивными мячами, волейбольными мячами (совершенствование ударного	1		1	Практическая работа

	движения по мячу на резиновых амортизаторах). Подачи с силой тренировочной сетки (в сетку).				
2.6	Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.	2		2	Беседа. Педагогическое наблюдение. Практическая работа
2.7	Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами. Верхняя прямая подача	1		1	Беседа. Педагогическое наблюдение. Практическая работа
2.8	Прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2. Прием мяча: а) снизу двумя руками; б) нижняя передача на точность.	2		2	Беседа. Педагогическое наблюдение. Практическая работа
2.9	Передача сверху двумя руками в прыжке (вперед вверх) Подача мяча: - верхняя прямая	1		1	Беседа. Педагогическое наблюдение. Практическая работа
2.10	Подача мяча: - верхняя прямая. Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач	2		2	Беседа. Педагогическое наблюдение. Практическая работа
2.11	Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Одиночное блокирование прямого нападающего удара 2 10 по ходу в зонах 4,3,2	1		1	Беседа. Педагогическое наблюдение. Практическая работа
2.12	Передача сверху двумя руками в прыжке (вперед - вверх).	2		2	Беседа. Педагогическое наблюдение. Практическая

					работа
2.13	Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх. Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руки держаться на уровне лица — быстрое разгибание ноги.	1		1	Беседа. Педагогическое наблюдение. Практическая работа
2.14	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10 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.	2		2	Беседа. Педагогическое наблюдение. Практическая работа
РАЗДЕЛ 3. Техническая подготовка (ТП) (28ч.)					
3.1	Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.	1		1	Практическая работа
3.2	Расположение игроков при приеме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении).	2		2	Практическая работа

	Система игры: «углом вперед» с применением групповых действий. Подвижные, учебные и контрольные игры. Практика судейства.				
3.3	Расположение игроков при приеме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперед» с применением групповых действий. Подвижные, учебные и контрольные игры. Практика судейства.	1		1	Практическая работа
3.4	Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 2, 4,3,2;	2		2	Практическая работа
3.5	Расположение игроков при приеме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперед» с применением групповых действий.	1		1	Практическая работа
3.6	Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Одиночное блокирование прямого нападающего удара	2		2	Практическая работа

	по ходу в зонах 4,3,2. Определение времени для отталкивания при блокировании.				
3.7	Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Определение времени для отталкивания при блокировании.	1		1	Практическая работа
3.8	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при второй передаче. Учебная игра в волейбол. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи.	2		2	Практическая работа
3.9	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебная игра в волейбол.	1		1	Практическая работа
3.10	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3 при второй передаче. Учебная игра в волейбол.	2		2	Практическая работа
3.11	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3 при второй передаче. Учебная игра в волейбол.	1		1	Практическая работа
3.12	Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 6. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Учебная игра в Волейбол	2		2	Практическая работа
3.13	Взаимодействие игрока зоны 5 с игроком зоны 6. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	1		1	Практическая работа

3.14	Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 5,1. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	2		2	Практическая работа
3.15	Взаимодействия игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6; игрока зоны 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1	1		1	Практическая работа
3.16	Падения и перекаты после падения. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.	2		2	Практическая работа
3.17	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3 при второй передаче. Учебная игра в волейбол.	1		1	Практическая работа
3.18	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2 при второй передаче. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Учебная игра в волейбол.	2		2	Практическая работа
3.19	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2 при второй передаче. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Учебная игра в волейбол.	1		1	Практическая работа
Раздел 4. Тактическая подготовка (ТП) (55ч.)					
4.1	Прямой нападающий удар по хвосту сильной рукой из зоны 4. Верхняя прямая подача в прыжке. Учебная игра в волейбол.	2		2	Практическая работа Промежуточная диагностика.
4.2	Прямой нападающий удар по хвосту сильной рукой из зоны 2. Верхняя	2		2	Практическая работа.

	прямая подача в прыжке. Учебная игра в волейбол				
4.3	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 3. Вторая передача из зоны. Учебная игра в волейбол.	2		2	Практическая работа.
4.4	Чередование способов подачи. Вторая передача из зоны 3. Учебная игра в волейбол.	2		2	Практическая работа.
4.5	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи у сетки. Учебная игра в волейбол.	2		2	Практическая работа.
4.6	Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 3. Учебная игра в волейбол.	2		2	Практическая работа.
4.7	Нападающий удар с задней линии. Индивидуальные тактические действия в нападении. Учебная игра в волейбол.	2		2	Практическая работа.
4.8	Прием мяча снизу двумя руками одной с падением вперед на руки перекатом на грудь-живот. Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебная игра в волейбол.	2		2	Практическая работа.
4.9	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебная игра в волейбол.	2		2	Практическая работа.
4.10	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Одиночное блокирование прямого нападающего удара.	2		2	Промежуточная диагностика.
4.11	Прием мяча снизу двумя руками одной с падением вперед на руки и перекатом на грудь-живот.	2		2	Практическая работа.

	Командные тактические действия в нападении через игрока перед линией без изменения позиций игроков. Учебная игра в волейболе				
4.12	Подача мяча: - верхняя прямая. Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач	2		2	Практическая работа.
4.13	Прием мяча: а) снизу двумя руками; б) прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;	2		2	Практическая работа.
4.14	Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Одиночное блокирование прямо нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.	2		2	Практическая работа.
4.15	Индивидуальные действия. а) выбор места при приеме нижней и верхней подач. б) определение времени для отталкивания при блокировании	2		2	Практическая работа.
4.16	Индивидуальные действия. а) выбор места при приеме нижней и верхней подач; б) определение времени для отталкивания при блокировании	2		2	Практическая работа.
4.17	Подача мяча: - верхняя прямая. Прием мяча: а) снизу двумя руками; б) прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.	2		2	Практическая работа.
4.18	Передача мяча сверху двумя руками : а) из глубины площадки для нападающего удара. подача мяча верхняя прямая. Прием мяча: а) снизу двумя руками;	2		2	Практическая работа.
4.19	Передача сверху двумя	2		2	Практическая

	руками у сетки, стоя спиной по направлению. Подача мяча: - верхняя прямая. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.				работа.
4.20	Передача сверху двумя руками в прыжке (вперед - вверх). Прием мяча сверху двумя руками выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину	2		2	Практическая работа.
4.21	Множественная передача мяча сверху двумя руками над собой. Передачи мяча в прыжке. Учебная игра в волейбол.	2		2	Практическая работа
4.22	Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке. Отбивание мяча кулаком снизу. Учебная игра в волейбол.	2		2	Практическая работа
4.23	Нападающий удар с задней линии. Индивидуальные тактические действия в нападении. Учебная игра в волейбол.	2		2	Практическая работа
4.24	Выбор места при блокировании. Нападающий удар с поворотом туловища. Учебная игра в волейбол.	2		2	Практическая работа
4.25	Определение времени для отскока при блокировании своевременного выноса рук над сеткой. Учебная игра в волейбол.	2		2	Практическая работа
4.26	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. Учебно – тренировочная игра с заданиями.	2		2	Итоговая диагностика
4.27	Командные тактические действия в нападении через игрока переднего	1		1	Практическая работа

	линии без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.				
--	---	--	--	--	--

1.3.2. Содержание учебного плана.

Раздел 1: Введение (4 часа)

1.1 Тема: История возникновения и развития волейбола.

Правила безопасности при занятиях волейболом. (Теория 1ч.)

1.2 Тема: Правила игры. (Теория 1ч.)

1.3 Тема: Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. (Теория 1ч.)

1.4 Тема: Режим дня спортсмена. (Теория 1ч.)

Раздел 2. Общая физическая подготовка. (21ч.)

2.1 Тема: Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами. (Практика 1ч.)

2.2 Тема: Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами. (Практика 1ч.)

2.3 Тема: Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств. (Практика 1ч.)

2.4 Тема: Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев — на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками. Многократные передачи баскетбольного мяча. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами. Многократные броски волейбольного мяча в стену. (Практика 2ч.)

2.5 Тема: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивными мячами, волейбольными мячами (совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах). Подачи с силой у тренировочной сетки (в сетку). (Практика 1ч.)

2.6 Тема: Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами. (Практика 2ч.)

2.7 Тема: Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами. Верхняя прямая подача. (Практика 1ч.)

2.8 Тема: Прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2. Прием мяча: а) снизу двумя руками; б) нижняя передача на точность. (Практика 2ч.)

2.9 Тема: Передача сверху двумя руками в прыжке (вперед вверх). Подача мяча: - верхняя прямая. (Практика 1ч.)

2.10 Тема: Подача мяча: - верхняя прямая. Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. (Практика 2ч.)

2.11 Тема: Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Одиночное блокирование прямого нападающего удара 2,10 по ходу в зонах 4,3,2 (Практика 1ч.)

2.12 Тема: Передача сверху двумя руками в прыжке (вперед- вверх). (Практика 2ч.)

2.13 Тема: Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх. Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руки держаться на уровне лица — быстрое разгибание ноги. (Практика 1ч.)

2.14 Тема: Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10 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. (Практика 2ч.)

Раздел 3: Техническая подготовка (ТП) (20ч.)

3.1 Тема: Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов. (Практика 1ч.)

3.2 Тема: Расположение игроков при приеме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперед» с применением групповых действий. Подвижные, учебные и контрольные игры. Практика судейства. (Практика 2ч.)

3.3 Тема: Расположение игроков при приеме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперед» с применением групповых действий. Подвижные, учебные и контрольные игры. Практика судейства. (Практика 1ч.)

3.4 Тема: Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 2, 4,3,2; (Практика 2ч.)

3.5 Тема: Расположение игроков при приеме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперед» с применением групповых действий. (Практика 1ч.)

3.6 Тема: Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Определение времени для отталкивания при блокировании. (Практика 2ч.)

3.7 Тема: Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Определение времени для отталкивания при блокировании. (Практика 1ч.)

- 3.8 Тема: Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при второй передаче. Учебная игра в волейбол. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. (Практика 2ч.)
- 3.9 Тема: Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебная игра в волейбол. (Практика 1ч.)
- 3.10 Тема: Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3 при второй передаче. Учебная игра в волейбол. (Практика 2ч.)
- 3.11 Тема: Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3 при второй передаче. Учебная игра в волейбол. (Практика 1ч.)
- 3.12 Тема: Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 6. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Учебная игра в Волейбол (Практика 2ч.)
- 3.13 Тема: Взаимодействие игрока зоны 5 с игроком зоны 6. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол. (Практика 1ч.)
- 3.14 Тема: Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 5,1. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол. (Практика 2ч.)
- 3.15 Тема: Взаимодействия игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6; игрока зоны 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1
- 3.16 Тема: Падения и перекаты после падения. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол. (Практика 2ч.)
- 3.17 Тема: Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3 при второй передаче. Учебная игра в волейбол. (Практика 1ч.)
- 3.18 Тема: Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3 при второй передаче. Учебная игра в волейбол. (Практика 2ч.)
- 3.19 Тема: Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2 при второй передаче. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Учебная игра в волейбол. (Практика 1ч.)

Раздел 4: Тактическая подготовка (ТП) (14 ч.)

- 4.1 Тема: Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 4. Верхняя прямая подача в прыжке. Учебная игра в волейбол. (Практика 2ч.)

- 4.2 Тема: Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 2. Верхняя прямая подача в прыжке. Учебная игра в волейбол. (Практика 2ч.)
- 4.3 Тема: Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 3. Вторая передача из зоны. Учебная игра в волейбол. (Практика 2ч.)
- 4.4 Тема: Чередование способов подач. Вторая передача из зоны 3. Учебная игра в волейбол.
- 4.5 Тема: Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи у сетки. Учебная игра в волейбол. (Практика 2ч.)
- 4.6 Тема: Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 3. Учебная игра в волейбол. (Практика 2ч.)
- 4.7 Тема: Нападающий удар с задней линии. Индивидуальные тактические действия в нападении. Учебная игра в волейбол. (Практика 2ч.)
- 4.8 Тема: Прием мяча снизу двумя руками и одной с падением вперед на руки и перекатом на грудь-живот. Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебная игра в волейбол. (Практика 2ч.)
- 4.9 Тема: Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебная игра в волейбол. (Практика 2ч.)
- 4.10 Тема: Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Одиночное блокирование прямого нападающего удара. (Практика 2ч.)
- 4.11 Тема: Прием мяча снизу двумя руками и одной с падением вперед на руки и перекатом на грудь-живот. Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебная игра в волейбол. (Практика 2ч.)
- 4.12 Тема: подача мяча: - верхняя прямая. Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. (Практика 2ч.)
- 4.13 Тема: Прием мяча: а) снизу двумя руками; б) прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2. (Практика 2ч.)
- 4.14 Тема: Прием мяча: а) снизу двумя руками; б) прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2. (Практика 2ч.)

- 4.15 Тема: Нападающий удар из зон 4,3,2 2 12 с высоких и средних передач. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. (Практика 2ч.)
- 4.16 Тема: Индивидуальные действия. а) выбор места при приеме нижней и верхней подач. б) определение времени для отталкивания при блокировании. (Практика 2ч.)
- 4.17 Тема: Индивидуальные действия. а) выбор места при приеме нижней и верхней подач; б) определение времени для отталкивания при блокировании. (Практика 2ч.)
- 4.18 Тема: Передача мяча сверху двумя руками: а) из глубины площадки для нападающего удара. подача мяча: - верхняя прямая. Прием мяча: а) снизу двумя руками. (Практика 2ч.)
- 4.19 Тема: Передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению. подача мяча: - верхняя прямая. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. (Практика 2ч.)
- 4.20 Тема: Передача сверху двумя руками в прыжке (вперед - вверх). Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. (Практика 2ч.)
- 4.21 Тема: Многократная передача мяча сверху двумя руками над собой. Передачи мяча в прыжке. Учебная игра в волейбол. (Практика 2ч.)
- 4.22 Тема: Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке. Отбивание мяча кулаком снизу. Учебная игра в волейбол. (Практика 2ч.)
- 4.23 Тема: Нападающий удар с задней линии. Индивидуальные тактические действия в нападении. Учебная игра в волейбол. (Практика 2ч.)
- 4.24 Тема: Выбор места при блокировании. Нападающий удар с поворотом туловища. Учебная игра в волейбол. (Практика 2ч.)
- 4.25 Тема: Определение времени для отталкивания при блокировании и своевременного выноса рук над сеткой. Учебная игра в волейбол. (Практика 2ч.)

4.26 Тема: Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны

Учебно – тренировочная игра с заданиями. (Практика 2ч.)

4.27 Тема: Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. (Практика 2ч.)

1.4 Планируемые результаты.

Организация деятельности по программе создаст условия для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные.

- проявляют бережное отношение к инвентарю;
- формировать положительное отношение к систематическим занятиям волейболом, патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.
- обучающиеся обладают такими качествами личности как: настойчивость, терпение, аккуратность в труде

Метапредметные

- развито образное мышление, могут договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.
- умеют понимать цель выполняемых действий
- умеют взаимодействовать друг с другом на площадке

Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

Предметные

- знают навыки самоконтроля и саморегуляции;
- умеют обучить различным способам познавательной деятельности,
- умеют обучить способам совместной деятельности в группе;
- владеют коммуникативные навыки;
- владеют умением ставить цели, планировать и оценивать свою деятельность
- сформированы установки на безопасный образ жизни.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	7.09 сентябрь	18.00-18.40. понедельник	групповая / online	1	История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом	Спортзал, спорт площадка	Беседа, входная диагностика
2	10.09 сентябрь	19.00-20.20 четверг	групповая / online	2	Правила игры. Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.	Спортзал, спортплощадка	Практическая работа Теория.
3	14.09 сентябрь	18.00-18.40. понедельник	групповая / online	1	Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной.	Спортзал, спортплощадка	Теория.
4	17.09 сентябрь	19.00-20.20 четверг	групповая / online	2	Правила игры в волейбол. Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.	Спортзал, спортплощадка	Практическая работа. Теория.
5	21.09 сентябрь	18.00-18.40. понедельник	групповая / online	1	Режим дня спортсмена.	Спортзал, спортплощадка	Теория.
6	24.09 сентябрь	19.00-20.20 четверг	групповая / online	2	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств	Спортзал, спортплощадка	Практическая работа
7	28.09 сентябрь	18.00-18.40. понедельник	групповая /	1	Нижняя прямая подача.	Спортзал, спортплощадка	Практическая

			online				работа
8	1.10 октябрь	19.00-20.20 четверг	групповая / online	2	Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев — на месте и в сочетании с различными перемещениями. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками. Многократные передачи баскетбольного мяча. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами. Многократные броски волейбольного мяча в стену	Спортзал, спортплощадка	Практическая работа
9	05.10 Октябрь	18.00-18.40. понедельник	групповая / online	1	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивными мячами, волейбольными мячами (совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах). Подачи с силой у тренировочной сетки (в сетку).	Спортзал, спортплощадка	Практическое занятие.

10	08.10 октябрь	19.00-20.20 четверг	групповая / online	2	Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.	Спортзал, спортплощадка	Практическая работа
11	12.10 октябрь	18.00-18.40. понедельник	групповая / online	1	Передача мяча двумя сверху у стены.	Спортзал, спортплощадка	Практическая работа
12	15.10 октябрь	19.00-20.20 четверг	групповая / online	2	Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.	Спортзал, спортплощадка	Практическая работа
13	19.10 октябрь	18.00-18.40. понедельник	групповая / online	1	Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами. Верхняя прямая подача.	Спортзал, спортплощадка	Практическая работа
14	22.10 октябрь	19.00-20.20 четверг	групповая / online	2	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением.	Спортзал, спортплощадка	Практическая работа
15	26.10 октябрь	18.00-18.40. понедельник	групповая / online	1	Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами. Верхняя прямая подача	Спортзал, спортплощадка	Практическая работа
16	29.10 октябрь	19.00-20.20 четверг	групповая / online	2	Прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2. Прием мяча: а) снизу двумя руками; б) нижняя передача на точность.	Спортзал, спортплощадка	Практическая работа
17	27.10 октябрь	18.00-18.40. понедельник	групповая / online	1	Передача сверху двумя руками в прыжке (вперед вверх). Подача мяча: - верхняя прямая.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, беседа
18	29.10 октябрь	19.00-20.20 четверг	групповая / online	2	Подача мяча: - верхняя прямая. Нападающие удары. Нападающий	Спортзал, спортплощадка	Практическая работа

			online		удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.		
19	2.11ноябрь	18.00-18.40. понедельник	групповая / online	1	Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2с высоких и средних передач. Одиночное блокирование прямого нападающего удара из зон 2,10 по ходу в зонах 4,3,2	Спортзал, спортплощадка	Практическая работа
20	05.11ноябрь	19.00-20.20 четверг	групповая / online	2	Передача сверху двумя руками в прыжке.	Спортзал, спортплощадка	Практическая работа
21	9.11ноябрь	18.00-18.40. понедельник	групповая / online	1	Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх. Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руки держаться на уровне лица — быстрое разгибание ноги.	Спортзал, спортплощадка	Практическая работа
22	12.11ноябрь	19.00-20.20 четверг	групповая / online	2	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10 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	Спортзал, спортплощадка	Практическая работа

					шагами.		
23	16.11ноябрь	18.00-18.40. понедельник	групповая / online	1	Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.	Спортзал, спортплощадка	Практическая работа
24	19.11 ноябрь	19.00-20.20 четверг	групповая / online	2	Расположение игроков при приеме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперед» с применением групповых действий. Подвижные, учебные и контрольные игры. Практика судейства.	Спортзал, спортплощадка	Практическая работа
25	23.11 ноябрь	18.00-18.40. понедельник	групповая / online	1	Расположение игроков при приеме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперед» с применением групповых действий. Подвижные, учебные и контрольные игры. Практика судейства.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, беседа

26	26.11 ноябрь	19.00-20.20 четверг	групповая / online	2	Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 2,4,3,2;	Спортзал, спортплощадка	Практическая работа
27	30.11 ноябрь	18.00-18.40. понедельник	групповая / online	1	Расположение игроков при приеме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперед» с применением групповых действий.	Спортзал, спортплощадка	Практическая работа
28	03.12 декабрь	19.00-20.20 четверг	групповая / online	2	Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Определение времени для отталкивания при блокировании	Спортзал, спортплощадка	Практическая работа
29	07.12 декабрь	18.00-18.40. понедельник	групповая / online	1	Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Определение времени для	Спортзал, спортплощадка	Практическая работа

					отгалкивания при блокировании.		
30	10.12 декабрь	19.00-20.20 четверг	групповая / online	2	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при второй передаче. Учебная игра в волейбол. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи.	Спортзал, спортплощадка	Практическая работа
31	14.12 декабрь	18.00-18.40. понедельник	групповая / online	1	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3 при второй передаче. Учебная игра в волейбол.	Спортзал, спортплощадка	Практическая работа
32	17.12 декабрь	19.00-20.20 четверг	групповая / online	2	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3 при второй передаче. Учебная игра в волейбол.	Спортзал, спортплощадка	Практическая работа
33	21.12 декабрь	18.00-18.40. понедельник	групповая / online	1	Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 6. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Учебная игра в Волейбол	Спортзал, спортплощадка	Опрос, беседа
34	24.12 декабрь	19.00-20.20 четверг	групповая / online	2	Взаимодействие игрока зоны 5 с игроком зоны 6. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	Спортзал, спортплощадка	Практическая работа
35	28.12 декабрь	18.00-18.40. понедельник	групповая / online	1	Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 5,1. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол	Спортзал, спортплощадка	Практическая работа
36	31.12 декабрь	19.00-20.20 четверг	групповая / online	2	Взаимодействия игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны	Спортзал, спортплощадка	Практическая работа

					6; игрока зоны 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1		
37	11.01январь	18.00-18.40. понедельник	групповая / online	1	Падения и перекиды после падения. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.	Спортзал, спортплощадка	Практическая работа
38	14.01январь	19.00-20.20 четверг	групповая / online	2	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3 при второй передаче. Учебная игра в волейбол	Спортзал, спортплощадка	Практическая работа
39	18.01январь	18.00-18.40. понедельник	групповая / online	1	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3 при второй передаче. Учебная игра в волейбол.	Спортзал, спортплощадка	Практическая работа
40	25.01январь	19.00-20.20 четверг	групповая / online	2	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2 при второй передаче. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Учебная игра в волейбол.	Спортзал, спортплощадка	Практическая работа
41	28.01январь	18.00-18.40. понедельник	групповая / online	1	Прямой нападающий удар по ходу сил рукой из зоны 4. Верхняя прямая подача прыжке. Учебная игра в волейбол.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, беседа
42	01.02 февраль	19.00-20.20 четверг	групповая / online	2	Прямой нападающий удар по ходу сил рукой из зоны 2. Верхняя прямая подача прыжке. Учебная игра в волейбол.	Спортзал, спортплощадка	Практическая работа
43	04.02февраль	18.00-18.40. понедельник	групповая / online	1	Прямой нападающий удар по ходу сил рукой из зоны 3. Вторая передача из зон 4, 5 Учебная игра в волейбол.	Спортзал, спортплощадка	Практическая работа
44	8.02февраль	19.00-20.20 четверг	групповая / online	2	Чередование способов подач. Вторая передача из зоны 3. Учебная игра в волейбол.	Спортзал, спортплощадка	Практическая работа

45	11.02 февраль	18.00-18.40. понедельник	групповая / online	1	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи у сетки. Учебная игра в волейбол	Спортзал, спортплощадка	Практическая работа
46	15.02 февраль	19.00-20.20 четверг	групповая / online	2	Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 3. Учебная игра в волейбол.	Спортзал, спортплощадка	Практическая работа
47	18.02 февраль	18.00-18.40. понедельник	групповая / online	1	Нападающий удар с задней линии. Индивидуальные тактические действия в нападении. Учебная игра в волейбол.	Спортзал, спортплощадка	Практическая работа
48	22.02 февраль	19.00-20.20 четверг	групповая / online	1	Прием мяча снизу двумя руками и одним коленом в падении вперед на руки и перекатом на грудь-живот. Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебная игра в волейбол.	Спортзал, спортплощадка	Практическая работа
49	25.02 февраль	18.00-18.40. понедельник	групповая / online	2	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебная игра в волейбол.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, беседа
50	01.03 март	19.00-20.20 четверг	групповая / online	1	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Одиночное блокирование	Спортзал, спортплощадка	Практическая работа Промежуточная диагностика

					прямого нападающего удара.		
51	04.03 март	18.00-18.40. понедельник	групповая / online	2	Прием мяча снизу двумя руками и одним падением вперед на руки и перекатом на грудь-живот. Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебная игра в волейбол.	Спортзал, спортплощадка	Практическая работа
52	11.03 март	19.00-20.20 четверг	групповая / online	1	Подача мяча: - верхняя прямая. Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач	Спортзал, спортплощадка	Практическая работа
53	15.03 март	18.00-18.40. понедельник	групповая / online	2	Прием мяча: а) снизу двумя руками; б) прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;	Спортзал, спортплощадка	Практическая работа
54	18.03 март	19.00-20.20 четверг	групповая / online	1	Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Одиночное блокирование прямого нападающего удара о ходу в зонах 4,3,2.	Спортзал, спортплощадка	Практическая работа
55	22.03 март	18.00-18.40. понедельник	групповая / online	2	Индивидуальные действия. а) выбор места при приеме нижней и верхней подач. б) определение времени для отталкивания при	Спортзал, спортплощадка	Практическая работа

					блокировании		
56	25.03 март	19.00-20.20 четверг	групповая / online	1	Индивидуальные действия. а) выбор места при приеме нижней и верхней подач; б) определе времени для отталкивания при блокировании .	Спортзал, спортплощадка	Практическая работа
57	29.03 март	18.00-18.40. понедельник	групповая / online	1	Подача мяча: - верхняя прямая. Прием мяча: а) снизу двумя руками; б)прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, беседа
58	01.04 апрель	19.00-20.20 четверг	групповая / online	2	Передача мяча сверху двумя руками : а) из глубины площадки для нападающего удара. Подача мяча: - верхняя прямая. Прием мяча: а) снизу двумя руками;	Спортзал, спортплощадка	Практическая работа
59	05.04 апрель	18.00-18.40. понедельник	групповая / online	1	Передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению. подача мяча: - верхняя прямая. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	Спортзал, спортплощадка	Практическая работа
60	08.04 апрель	19.00-20.20 четверг	групповая / online	2	Передача сверху двумя руками в прыж (вперед - вверх). Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением	Спортзал, спортплощадка	Практическая работа

					и перекатом на бедро и спину.		
61	8.04апрель	18.00-18.40. понедельник	групповая / online	1	Многократная передача мяча сверху двумя руками над собой. Перед мяча в прыжке. Учебная игра в волейбол.	Спортзал, спортплощадка	Практическая работа
62	12.04апрель	19.00-20.20 четверг	групповая / online	2	Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке. Отбивание мяча кулаком снизу. Учебная игра в волейбол.	Спортзал, спортплощадка	Практическая работа
63	15.04апрель	18.00-19.00 понедельник	групповая / online	1	Нападающий удар с задней линии. Индивидуальные тактические действия нападении. Учебная игра в волейбол.	Спортзал, спортплощадка	Практическая работа
64	19.04апрель	19.00-20.20. четверг	групповая / online	2	Выбор места при блокировании. Нападающий удар с поворотом туловища Учебная игра в волейбол.	Спортзал, спортплощадка	Практическая работа
65	22.04апрель	18.00-19.00 понедельник	групповая / online	1	Определение времени для отталкивания при блокировании и своевременного выноса рук над сеткой. Учебная игра в волейбол.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, беседа
66	26.04апрель	19.00-20.20 четверг	групповая / online	2	Выбор места при блокировании. Нападающий удар с поворотом туловища Учебная игра в волейбол.	Спортзал, спортплощадка	Практическая работа
67	29.04апрель	18.00-18.40 понедельник	групповая / online	1	Определение времени для отталкивания при блокировании и своевременного выноса рук над сеткой.	Спортзал	Практическая работа

					Учебная игра в волейбол.		
68	10.05 май	19.00-20.20. четверг	групповая / online	2	Выбор места при блокировании. Нападающий удар с поворотом туловища. Учебная игра в волейбол.	Спортзал, спортплощадка	Практическая работа
69	13.05 май	18.00-18.40 понедельник	групповая / online	1	Определение времени для отталкивания при блокировании и своевременного выноса рук над сеткой. Учебная игра в волейбол.	Спортзал	Практическая работа
70	17.05 май	19.00-20.20. четверг	групповая / online	2	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны Учебно – тренировочная игра с заданиями.	Спортзал	Практическая работа. Итоговая Диагностика
71	20.05 май	19.00-20.20. четверг	групповая / online	2	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Спортзал, спортплощадка	Практическая работа
72	24.05 май	18.00-18.40 понедельник	групповая / online	1	Выбор места при блокировании. Нападающий удар с поворотом туловища. Учебная игра в волейбол.	Спортзал	Практическая работа
73	27.05 май	19.00-20.20. четверг	групповая / online	2	Определение времени для отталкивания при блокировании и своевременного выноса рук над сеткой. Учебная игра в волейбол.	Спортзал	Практическая работа
ИТОГО 108ч.							

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Методическое обеспечение

Методическое пособие: влияние уровня физической подготовленности школьника 12-14 лет на овладение техническими элементами игры волейбол.

Волейбол [Текст]: методические рекомендации / сост. Н.А. Марянинов – Челябинск.: Изд-во Челяб. гос. пед. Ун-та, 2013. – 20

Волейбол в школе [Текст]: пособие для учителя / Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский

2.2.2. Материально-техническое обеспечение

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

Спортивный инвентарь: волейбольные мячи - 15-20 штук;
набивные мячи; перекладины для подтягивания в висе – 5 штук;
гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося; волейбольная сетка; гимнастические маты; баскетбольные и теннисные мячи - 10-15 штук;
гимнастические скамейки – 3-5 штук; гимнастическая стенка – 6 пролетов.

2.2.3. Информационное обеспечение

Инструкции по охране труда на занятиях по волейболу.

Презентации (Техника подачи, передачи мяча , нападающего удара).

Дистанционное обучение осуществляется посредством платформы Zoom мессенджера «Ватсап».

2.2.4. Кадровое обеспечение

Педагог должен владеть необходимой профессиональной компетентностью для реализации программы: имеет опыт работы с обучающимися данного возраста, имеет навык организации образовательной деятельности обучающихся, обладает сформированными социально ориентированными личностными качествами (ответственность, доброжелательность, коммуникабельность, целеустремленность, эмпатия, тактичность и др.), а также обладает необходимым уровнем знаний и практических умений в соответствующей предметной области.

2.3. Формы аттестации / контроля

Изучение эффективности реализации Программы осуществляется в процессе мониторинга. Он включает изучение степени достижения личностных, метапредметных и предметных результатов (приложение №1 - матрица диагностики образовательных результатов в дополнительном образовании, автор Буйлова Л.Н., Кленова Н.В.);

Контроль и отслеживание результатов деятельности проводится с целью выявления уровня развития специальных навыков, знаний обучающихся с целью коррекции процесса обучения и учебно-познавательной деятельности обучающихся.

Система отслеживания результатов включает в себя разнообразные методы и способы:

- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- участие в соревнованиях, конкурсах;
- игровые занятия.

Определяя процесс выявления результативности образовательной деятельности, необходимо отметить, что отдельные результаты работы хорошо просматриваются на соревнованиях. Чтобы увидеть полную картину результатов обучения ребёнка по данному разделу дополнительной образовательной программы, проводятся зачётные тестирования, на которых обучающиеся выполняют контрольные тестовые задания, включающие в себя теоретические вопросы и выполнение практических заданий. Данные зачётные занятия выявляют степень усвоения учебного материала.

С целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств учащихся и их соответствия прогнозируемым результатам дополнительной образовательной общеобразовательной программы проводится аттестация:

- входная диагностика (проводится в начале учебного года для определения имеющегося уровня знаний, умений и навыков);
- промежуточная диагностика (проводится после первого полугодия);
- итоговая диагностика (завершает полный курс обучения по дополнительной общеобразовательной программе, проводится в конце учебного года).

2.4 Оценочные материалы

Уровень общефизической и специальной физической подготовки можно определить при помощи входной диагностики.

Входная диагностика, виды испытаний:

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Бег 30 м	с 6,1 - 5,5	6,3 – 5,7

2	Челночный бег 3x10 м	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175
4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки)	4 - 5	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин)	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40

Промежуточная диагностика поможет определить технико-тактическую подготовку.

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Жонглирование мячом над собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7
3	Жонглирование мячом над собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6
4	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 м)	3	2

Итоговая диагностика поможет выявить уровень физической подготовки на конец учебного года.

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Бег 30 м	с 6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2	Челночный бег 3x10 м	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175
4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки)	4 - 5	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин)	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40

2.5 Методические материалы

На занятиях используются различные методы обучения (словесный, наглядный, практический) и их сочетание.

Рассказом начинается новая тема, например, История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Режим дня спортсмена.

К наглядным методам обучения относится демонстрация на занятиях презентации: стойки волейболистов, обучение нападающего удара, подачи.

Для организации учебного процесса используется ряд методов обучения, которые можно классифицировать:

а) по способу подачи материала:

-словесный (рассказ, беседа, объяснение, инструктаж);

б) по характеру деятельности учащихся:

- объяснительно-иллюстративный,

- репродуктивный,

Практические работы включает в себя обучение приемов мяча, нападающего удара, общая физическая подготовка (ОФП) тактическая подготовка, специальная подготовка.

Каждое занятие по темам программы включает теоретическую часть и практическое выполнение задания.

Теоретический материал даётся в начале занятия и преподносится в форме рассказа, беседы, сопровождаемой вопросами детей. Использование наглядного пособия на занятиях повышает интерес к изученному материалу, способствует развитию внимания, воображения, наблюдательности, мышления.

Педагогические технологии, используемые в учебно-воспитательном процессе:

Технология личностно - ориентированного обучения – позволяет максимально развивать индивидуальные познавательные способности ребёнка на основе имеющегося у него опыта жизнедеятельности. Основу данной технологии составляют дифференциация и индивидуализация обучения.

Технология разноуровневого обучения – позволяет создать условия для включения каждого обучающегося в деятельность, соответствующую уровню его развития (разноуровневые задания, индивидуальные образовательные маршруты)

Игровые технологии включают методы и приёмы организации педагогического процесса в форме различных педагогических игр: ролевые игры, дидактические игры, коммуникативные, познавательные игры.

Здоровьесберегающие технологии – направлены на сохранение здоровья, создание максимально возможных условий для развития духовного, эмоционального, личностного здоровья, повышения работоспособности обучающихся (чередование различных видов деятельности, физкультминутки, комплекс упражнений на снятие усталости, положительный психологический климат на занятии)

Технология педагогики сотрудничества включает систему методов и приёмов обучения и воспитания, основанную на принципах гуманизма и творческого подхода к развитию личности, обучение без принуждения. Процесс обучения – это творческое взаимодействие педагога и обучающегося. Совместно вырабатываются цели, содержание занятий, даётся совместная оценка деятельности обучающегося на занятии.

Программой предусмотрены следующие **методы обучения**:

- словесный (устное изложение, беседа);
- наглядный (демонстрация приемов мяча, иллюстраций, слайдов, фотографий, презентаций к занятиям);
- практический (упражнения по наработке навыковпередачи мяча, приема, подачи, самостоятельная работа, подготовка и участие в соревнованиях различного уровня);
- объяснительно-иллюстративный (объяснение учебного материала, правил и алгоритма выполнения работы, показ приемов исполнения, правил работы по технологическим картам, показ моделей);

Дополнительная общеобразовательная программа направлена на становление следующих ключевых компетентностей:

- познавательная компетентность (знание истории волейбола и развитие игры на современном уровне, овладение опытом самопознания);
- организаторская компетентность (планирование и управление собственной деятельностью прием , передача мяча, подача, владение навыками контроля и оценки);
- информационная компетентность (способность работать с различными источниками информации, проводить анализ и отбор нужной информации для выполнения тактики игры);
- коммуникативная компетентность (владение способами презентации себя и своей деятельности, уметь принимать и передавать необходимую информацию);
- социокультурная компетентность (соблюдение норм поведения в окружающей среде, умение работать в коллективе).

Литература

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
2. Беляев, А.В. Волейбол [Текст] / А.В. Беляев, М.В.Савин. М.: Физкультура, образование и наука, 2000.
3. Беляев, А.В. Волейбол на уроках физической культуры [Текст] / А.В. Беляев. – М.: Физкультура и спорт, 2005.
4. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
5. Гогунев, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартьянов. – М.: Академия, 2002.
6. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
7. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
8. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

Общая физическая подготовка

Задачи:

1. Разностороннее физическое развитие занимающихся.
2. Укрепление здоровья, приобретение правильной осанки.
3. Повышение функциональных возможностей организма.
4. Расширение объёма двигательных навыков.
5. Развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости).
6. Повышение игровой, соревновательной работоспособности.
7. Стимулирование восстановительных процессов в организме.

Общая физическая подготовка может проводиться в самых разнообразных условиях: на стадионе, в гимнастическом зале, в лесу, в парке.

Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажерах, занятия другими видами спорта.

Развитие физических качеств.

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь. Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а так же на обогащение юных волейболистов разнообразными двигательными навыками.

1. Строевые упражнения. Команды для управления группы. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, игры с элементами сопротивления.

3. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

4. Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

5. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствия из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, броском и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

6. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800м. Кроссы от 1000 до 3000 м (зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег.

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

Метание малого мяча на дальность и в цель.

7. Спортивные игры. Баскетбол, футбол (по упрощенным правилам).

6. Лыжи. Передвижение на лыжах основными способами, подъемы, спуск, повороты, торможения. Прогулки и прохождение дистанции от 2 до 5 км.

ПРИЛОЖЕНИЕ №2.

Специально физическая подготовка

Задачи специальной физической подготовки более узки и более специфичны:

1. Развитие взрывной силы мышц ног, плечевого пояса, туловища; быстроты перемещения и сложной реакции; скоростной, прыжковой, игровой выносливости; акробатической и прыжковой ловкости, гибкости.

2. Совершенствование функциональных возможностей организма спортсменов.

3. Повышение психологической подготовленности.

4. Создание условий для восстановления организма после тренировочных и соревновательных нагрузок.

Специальная физическая подготовка способствует развитию специфических качеств волейболиста, которые по своему характеру нервно-мышечных напряжений сходны с навыками основных игровых действий.

Специальной физической подготовкой занимаются с усвоениями техники игровых движений (также без мяча и с мячом). Общая и специальная физическая подготовка неразрывно связаны между собой, так как на базе общей физической подготовки строится фундамент специальной подготовки.

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-3- м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но падают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

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

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 1-2 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке – одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклонятся).

Многократные *броски набивного мяча* (1-2 кг) над собой в прыжке 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. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет – прыжки на одной ноге).

Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.) Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены попеременно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа – передвижение на руках вправо и влево по кругу, носки на месте. Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (прикасании пола руки согнуть). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многочисленные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многочисленные передачи баскетбольного мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Многочисленные волейбольные передачи набивного, баскетбольного мячей в стену. Многочисленные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действий партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многочисленные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач) То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

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

Упражнения с резиновым амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу – поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками.

Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой – вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд).

Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подача 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 (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Метание теннисного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей.

Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера у сетки и глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх – одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

Примерные упражнения для развития скоростной выносливости

1. Челночный бег с касанием рукой линии нападения и лицевой линии.
2. Имитация блока по всей длине сетки (блок в зонах 2, 3, 4).
3. Прием поточных нападающих ударов одним спортсменом в зоне 1(5).
4. Прием поочередных нападающих ударов в зонах 5, 4, 2, 1. Нападающие удары из зон 4 и 2 противоположной стороны площадки.
5. Блокирование нападающих ударов в зонах 2 и 4 одним спортсменом.
6. Нападающий удар с разбега из зоны 4 с первой передачи мяча (5-6 ударов) без пауз отдыха между ударами. После серии ударов нападающий «поднимает» 3-4 мяча в защите.
7. Выполнение второй передачи мяча с предварительным выходом из зоны 1(5). После выполнения передачи быстрое возвращение пасующего игрока на исходную позицию.

Прыжковая выносливость — способность к многократному повторному выполнению прыжковых игровых действий с оптимальными мышечными усилиями. Проявляется эта выносливость в прыжках для выполнения нападающих ударов, подач, постановки блока и выполнения вторых передач. Чем более локальный характер носит мышечная работа, тем в более в анаэробных условиях происходит прыжковая двигательная деятельность. Способность продолжать мышечную работу в «бескислородных» условиях обеспечивается как анаэробными возможностями организма спортсмена, так и волевой подготовкой волейболиста.

Средства тренировки: прыжковые упражнения с малыми отягощениями и без отягощений, имитационные и основные упражнения (комплексы прыжковых упражнений в разделе — развитие прыгучести).

Наиболее эффективны для развития прыжковой выносливости повторный, интервальный, круговой методы тренировки.

Дозировка физической нагрузки: продолжительность одной серии -1-3 мин; интенсивность — без пауз между прыжками; отдых между сериями 1-4 мин; количество серий — 5-8 .

Примерные основные упражнения для развития прыжковой выносливости

1. Нападающий удар со второй передачи из зоны 4(2) после приема подачи нападающим игроком. Подачу выполнять после приземления и быстрого отхода от сетки нападающего игрока.
2. Серия нападающих ударов на «взлете» (первую передачу выполняет ассистент).
3. Нападающий удар с первой передачи в зоне 4, здесь же блокирование нападающего удара с противоположной стороны площадки. Выполнить эти же действия в зонах 3,2,3,4.
4. Блокирование поточных нападающих ударов в зоне 2(4).
5. Блокирование поочередных нападающих ударов в зонах 2,3,4,3,2,3,4,3,2.

При выполнении серий упражнений для развития специальной выносливости можно не исходить из стандартного времени пауз отдыха, а устанавливать эти паузы в зависимости от быстроты возвращения пульса к уровню 120-130 уд/мин. Практически это выглядит так: после каждой «порции» работы волейболист подсчитывает пульс пальпаторно по 10-секундным отрезкам времени. Как только пульс снизился до 20-21 удара за 10 с, можно начинать выполнять следующую серию.

Игровая выносливость — способность вести игру в высоком темпе без снижения эффективности выполнения технико-тактических действий.

Игровая выносливость совершенствуется путем проведения игр с большим (чем предусмотрено правилами соревнований) количеством партий (6-9), игр неполными составами (4x5, 4x3, 3x5 и т.д.), игр на время. Действенным средством совершенствования игровой выносливости является использование в процессе игры (при достижении счета 5,10,15 и в паузах между партиями) упражнений различного тренирующего воздействия. Вот некоторые из них:

— прыжки на одной ноге с подтягиванием бедра к груди — 15 прыжков для одной ноги;

— кувырок вперед, рывок на 6 м, падение, рывок 6 м, падение, 10 прыжков из глубокого приседа — повторить 2-3 раза;

- челночный бег от лицевой линии до линии нападения и обратно с падениями на линиях, без пауз отдыха — 6 падений; через 30 с. выполнить еще раз;
- имитация нападающего удара с разбега с падением после приземления — по 5-8 прыжков и падений;
- подвижная игра «Борьба за мяч» (каждая команда на своей стороне площадки) — до 5 мин.

Упражнения выполнять в максимально быстром темпе. В каждой паузе давать упражнения, различные по тренирующему воздействию. Такой вид тренировочной работы дает возможность совершенствовать технико-тактическое мастерство, способствует развитию специальной работоспособности и волевых качеств.

Применение в тренировке упражнений, превышающих по объему и интенсивности соревновательные нагрузки, создает «запас прочности» в проявлении всех видов подготовки.

Примерные упражнения для развития ловкости

1. Бег через барьеры различной высоты.
2. Бег на скорость различными способами с изменением направления.
6. Кувырок через плечо, через голову вперед-назад (после кувыркания прием или передача мяча).
7. Бросок-кувырок вперед, затем прием или передача мяча
8. Прыжки через гимнастическую скамейку с поворотом на 90°, 180°, 360° (после поворота прием или передача мяча)
9. Блок, поворот на 180° — прием мяча с падением.
10. Удары по подвешенному мячу с поворотом в прыжке на 90°
11. Выполнение нападающих ударов «неловкой» рукой. Способность расслаблять мышцы позволяет избавиться от излишней напряженности, а следовательно, быстрее и правильнее выполнять движения. Важным моментом при выполнении упражнений на ловкость является воспитание психологической настроенности на конечный результат — превзойти свой результат в последующей попытке, результат партнера.

Примерные упражнения для развития гибкости

А. В лучезапястных суставах:

1. Отталкивание кистями от стены.
2. Кистевой бросок набивного мяча (1 кг).
3. Опорный прыжок через гимнастического коня.
4. Руки подняты вверх с гантелями — движения вперед-назад.
5. Ходьба в стойке на руках, ноги поддерживает партнер.
6. Отталкивание от пола в упоре лежа.
7. Перемещение по кругу в упоре лежа и в упоре сидя.

Б. В плечевых суставах:

1. Круговые движения прямыми руками с большой амплитудой и максимальной скоростью.
2. Маховые движения руками в наклоне вперед.
3. Наклоны вперед, держась за рейку гимнастической стенки на уровне груди, пояса.

4. С партнером, стоя спиной друг к другу. Поднять руки вверх (в стороны), зацепиться кистями — одновременный шаг вперед, назад; шаг другой ногой вперед, назад и т.д.
5. В вися на кольцах (перекладине) раскачивания туловищем.
6. Стоя спиной к резиновому амортизатору, — круговые вращения руками назад; руки вверх — попеременная тяга руками вперед; руки в стороны — отведение рук назад и тяга

В. В суставах позвоночного столба и тазобедренных суставах:

1. Лежа на животе, взяться руками за голеностопы — прогнуться.
2. Лежа на животе, руки в стороны — достать ногой разноименную руку.
3. Пружинистые наклоны туловища вперед, назад, в стороны.
4. Стоя спиной к гимнастической стенке, держась руками за рейку на уровне головы, — прогибание, выпрямляя руки.
5. Стоя боком к гимнастической стенке, поставить ближнюю к стенке ногу на рейку под углом 90° — наклоны к стоящей на полу ноге.
6. Стоя, поднять бедро до прямого угла — круговые вращения ногой.

Г. В коленных и голеностопных суставах:

1. Ходьба выпадами в стороны с пружинистыми покачиваниями.
2. Прыжки в приседе вперед, назад, в стороны.
3. Прыжки со скакалкой.
4. Из седа на пятках, держась руками за стопы, прогнуться, подавая таз вперед.
5. Прыжки вверх, отталкиваясь только стопами.
6. Ходьба на носках, пятках, внешней, внутренней стороне стопы.
7. Носки стоп на возвышении (5-10 см) — подъем на возвышение.

Методические рекомендации

Физические качества можно сочетать и развивать в одной тренировке, используя как основные упражнения, так и вспомогательные.

Доказано, что положительное взаимодействие проявляется, если в тренировочном занятии выполняются:

- упражнения на быстроту, затем на специальную выносливость;
- скоростно-силовые упражнения, затем на общую выносливость;
- упражнения на специальную выносливость (в небольшом объеме), затем на общую выносливость;
- упражнения на ловкость, затем на взрывную силу;
- упражнения на быстроту, затем на силу;
- упражнения на ловкость, затем на быстроту;
- упражнения на силу, затем на общую выносливость;
- упражнения на совершенствование техники-тактики игры до или после развития одного или двух физических качеств.