

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 131
620076 г. Екатеринбург, ул. Гаршина, 8 б тел. 263-48-85; факс 263-49-26

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2023 г.
Протокол № 1



Утверждаю:
Директор МАОУ СОШ № 131
Т. А. Осадчая
Приказ № 10-до от 04.09.2023 г.

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

Возраст обучающихся:

1 группа 11-14 лет

2 группа 15-18 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Дорощенко Антон Александрович,
учитель физической культуры

г. Екатеринбург, 2023

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» (далее – «Программа») разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее санПиН);
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особенных познавательных потребностей»);
- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Устав МАОУ СОШ № 131;
- Положение о дополнительном образовании в МАОУ СОШ № 131.

К занятиям по данной программе допускаются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования группы/секции по волейболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

1. Обоснование необходимости разработки и внедрения программы в образовательный процесс.

Актуальность программы. В настоящее время из-за большой учебной нагрузки, увлечениями компьютерными играми, малоподвижном образе жизни существует проблема недостатка двигательной активности у школьников. Занятия в секциях, спортивных кружках помогают решить эту проблему. Спортивная деятельность способствует всестороннему

развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование интеллектуального, духовного, психического и физического развития ребенка. В процессе изучения у учащихся 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 актуальна в настоящий момент, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Программа «Волейбол» создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Волейбол – спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

На уроках физической культуры учащиеся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений.

Практическая значимость

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. 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.

Игра в волейбол развивает также 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. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

-от простого к сложному,

-от частного к общему,

- с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с чувствительными возрастными периодами.

Связь с уже существующими по данному направлению программами

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» разработана на основе примерной программы спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства, под редакцией Ю.Д.Железняк, А.В. Чачин 2004 г, и комплексной программы общеобразовательных учреждений физического воспитания для 1-11 классов под. Ред. В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2011 г.

Вид программы: модифицированная

Адресат программы: обучающиеся в возрасте от 11 до 14 лет (1 группа) от 15 до 18 лет (2 группа), средний уровень развития.

Объем программы: 162 часа из них 1 группа 72 часа, 2 группа 90 часов

Срок освоения: 36 недель.

Режим занятий: 1 группа 2 раза в неделю по 1 академическому часу

1 группа 2 раза в неделю по 1 и 1,5 академических часа с перерывом на отдых

Уровень сложности освоения содержания программы: базовый

2. Цель и задачи программы

Цель: создание условий для укрепления физического и психического здоровья учащихся через занятия волейболом.

Задачи:

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.

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

3. Отличительные особенности программы

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико–тактическая подготовка юных волейболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития учащихся. Расширяется кругозор и интерес школьников к данному виду спорта.

Принцип построения программы

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в **принципе совместной деятельности учителя и ученика**. Занятия построены так, что учащиеся сами находят нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по волейболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

4. Уровень результатов работы по программе

1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний о

правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения; о принятых в обществе нормах отношения к природе, к окружающим людям; об ответственности за поступки, слова и мысли, за свое физическое и душевное здоровье; о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения.

2. Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе и различным ее проявлениям (животным, растениям, деревьям, воде и т.д.).

3. Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших, опыта самообслуживания, самооздоровления и самосовершенствования, опыта самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других.

В результате обучения по данной программе учащиеся должны достигнуть второго уровня

5. Планируемый результат

В результате освоения программы учащиеся освоят технику игры в волейбол; познакомятся с основами физиологии и гигиены спортсмена; с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте; с основными задачами физической культуры и спорта в России. Повысят уровень физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства; укрепят здоровье, разовьют мотивацию к занятиям спортом. В результате сформируется личность, готовая к трудовой деятельности в будущем. Воспитаются физически крепкие, с гармоничным развитием физических и духовных сил юные спортсмены, приобщенные к общечеловеческим ценностям.

6. Система отслеживания и оценивания результатов обучения

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в команды представляющие образовательную организацию на соревнованиях различного уровня.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения определяется и количественно - "сделал

столько-то раз". Оценка результатов проводится на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта.

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 группа (5-7 классы)

Срок реализации 1 год, 72 часа, из них теоретических занятий – 13 часов, практических занятий – 59 часов.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	1	1		Тест
2	Общая физическая подготовка	5	1	4	Контрольные нормативы
3	Специальная физическая подготовка	6	1	5	Контрольные нормативы
4	Техническая подготовка	47	7	40	Контрольные нормативы
5	Тактическая подготовка	4	1	4	Контрольные нормативы
6	Интегральная подготовка	8	2	6	Контрольные нормативы
7	Психологическая подготовка	в течение занятий			Наблюдение
8	Соревнования.	в течение года			Результаты участия в соревнованиях
9	Контрольно-переводные испытания	1		1	Контрольные нормативы
	Итого:	72	13	59	

I. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 группа (8-11 классы)

Срок реализации 1 год, 90 часов, из них теоретических занятий – 16,5 часов, практических занятий – 73,5 часа.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	1	1		Тест
2	Общая физическая подготовка	7	1	6	Контрольные нормативы
3	Специальная физическая подготовка	9	1	8	Контрольные нормативы

4	Техническая подготовка	53,5	10,5	40	Контрольные нормативы
5	Тактическая подготовка	6	1	5	Контрольные нормативы
6	Интегральная подготовка	12	2	10	Контрольные нормативы
7	Психологическая подготовка	в течение занятий			Наблюдение
8	Соревнования.	в течение года			Результаты участия в соревнованиях
9	Контрольно-переводные испытания	1,5		1,5	Контрольные нормативы
	Итого:	90	16,5	73,5	

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 группа (5-7 класс)

Материал Программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

1. Теоретическая подготовка

Теория:

Влияние тренировочных нагрузок и профилактические восстановительные мероприятия. Гигиена тренировочного процесса, самоконтроль. Основы техники и тактики игры в волейбол. Правила игры волейбол.

Практика: Применение полученных знаний по технике безопасности, правилам игры в волейбол, гигиене тренировочного процесса на практике.

2. Общая физическая подготовка

Теория: Правила выполнения основных упражнений по общей физической подготовке. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика:

Общеразвивающие упражнения и упражнения на развитие силы.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса; для мышц туловища и шеи; для мышц ног и таза. Стреч упражнения. Статические упражнения.

Акробатические упражнения.

Группировки в приседе. Сидя, лежа, на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад). Стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора присев. Переворот в сторону с места и с разбега. Упражнения на равновесие.

Легкоатлетические упражнения

Ускорения до 20,30,60 м. Старт и стартовый разгон. Эстафетный бег. Повторный бег 3-4 раза по 30-60 м. Бег с препятствиями от 100 до 200м. Прыжковые упражнения различной сложности. Челночный бег 3x10м,6x10м,10x10м.00

Подвижные игры.

Спортивные игры. Баскетбол. Гандбол. Волейбол.

3. Специальная подготовка

Теория: Правила выполнения основных упражнений специальной подготовке. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика:

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.

Упражнения для развития прыгучести.

Прыжки: обычные и многократные на одной и обеих ногах на месте, из различных исходных положений, со скакалкой. Упражнения с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед. То же с отягощением.

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

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах, отталкивание от стены, броски и упражнения с набивным мячом. Броски набивного мяча и наблюдение за партнером в зависимости от действия партнера, изменение высоты подбрасывания; броски мяча во встречных колоннах.

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

Упражнения с набивным мячом. Бросок гандбольного мяча через сетку на точность в зоны.

Упражнения с волейбольным мячом. Совершенствование ударного движения подачи по мячу.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов, блокирования.

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте и в прыжке. Имитация прямого нападающего удара. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания. Прыжковые упражнения в сочетании с подниманием рук вверх и касанием предмета. Передвижение вдоль сетки - лицом к ней приставными шагами.

4. Техническая подготовка

Теория: Правила выполнения основных упражнений по технической подготовке. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика:

Техника нападения. Перемещения и стойки. Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения. Перемещения различными способами на максимальной скорости в сочетании с остановками, прыжками, стойками. Передача мяча. Передача мяча сверху, снизу в парах, через сетку. Передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями. Передачи мяча сверху двумя руками, различные по высоте и расстоянию у сетки, со стенкой, в прыжке и на месте. Подача мяча.

Нижняя прямая подача на точность, по зонам. Верхняя прямая подача. Чередование способов подач в сочетании с требованиями точности. Совершенствование изученных подач. Нападающий удар. Обучение нападающему удару. Основные фазы нападающего удара (разбег, толчок, удар, приземление). Имитация нападающего удара. Нападающий удар из зон 2,4. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подводящие упражнения к нападающему удару у стены. Прямой нападающий удар. Техника защиты. Стойки и перемещения игрока при приеме снизу. Прием мяча. Выполнение приема мяча из различных и.п. прием мяча с подачи. Страховка. Прием мяча после отскока от стены, пола. Выполнение приема мяча различными способами и с последующим падением: подач, различных нападающих ударов.

5. Тактическая подготовка

Теория: Правила выполнения основных упражнений по тактической подготовке. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика:

Тактика нападения.

Индивидуальные групповые, командные действия. Обучение расстановке игроков, переход. Чередование передачи. Выбор необходимого места на площадке при приеме мяча. Первая передача связующему игроку. Вторая передача. Чередование нападающих ударов на силу и точность. Тактические комбинации. Тактика игры в нападении со второй передачи. Розыгрыш мяча. Варианты системы игры в нападении со второй передачи игроком передней линии.

Тактика защиты.

Индивидуальные, групповые, командные действия. Перемещения к сетке, при приеме мяча. Страховка. Выбор действия: прием в защите или страховка. Взаимодействие игроков задней линии. Расположение игроков при приеме. Индивидуальное блокирование. Взаимодействие и перемещение игроков задней линии при атаке соперника. Варианты расположения игроков при приеме подачи.

6. Интегральная подготовка

Теория: Правила выполнения основных упражнений по интегральной подготовке. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика:

Упражнения на переключение в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств в единстве.

Упражнение на переключение в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки и с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств в единстве.

Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной материал по технической и тактической подготовке.

Контрольные игры. Применяются систематически для решения учебных задач. Особая их роль при подготовке к соревнованиям.

7. Психологическая подготовка (в течение занятий)

Теория: Воспитание высоких моральных качеств, формирование у учащихся чувство коллектива, разносторонних интересов. Воспитание волевых качеств. Адаптация к условиям соревнований. Настройка на игру, методы руководства командой в игре. Изучение структуры взаимоотношений в команде. Изучение эффективности игрового взаимодействия методом контролируемого наблюдения. Стресс и борьба с ним.

Практика:

Включение в процесс предсоревновательной подготовки определенную систему психолого-педагогических воздействий.

Проведение совместных занятий с командами других школ, с командой девочек.

Упражнения большой сложности в процессе физической, технико-тактической и интегральной подготовки. Участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведенных игр.

8. Контрольно-переводные испытания

Теория: Основные принципы подготовки и сдачи контрольно-переводных испытаний

Практика: Сдача контрольно-переводных испытаний

2 группа (8-11 класс)

Материал Программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

1. Теоретическая подготовка

Теория:

Влияние тренировочных нагрузок и профилактические восстановительные мероприятия. Гигиена тренировочного процесса, самоконтроль. Основы техники и тактики игры в волейбол. Правила игры волейбол.

Практика: Применение полученных знаний по технике безопасности, правилам игры в волейбол, гигиене тренировочного процесса на практике.

2. Общая физическая подготовка

Теория: Правила выполнения основных упражнений по общей физической подготовке. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика:

Общеразвивающие упражнения и упражнения на развитие силы.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса; для мышц туловища и шеи; для мышц ног и таза. Стреч упражнения. Статические упражнения.

Акробатические упражнения.

Группировки в приседе. Сидя, лежа, на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад). Стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора присев. Переворот в сторону с места и с разбега. Упражнения на равновесие.

Легкоатлетические упражнения

Ускорения до 20,30,60 м. Старт и стартовый разгон. Эстафетный бег. Повторный бег 3-4 раза по 30-60 м. Бег с препятствиями от 100 до 200м. Прыжковые упражнения различной сложности. Челночный бег 3x10м,6x10м,10x10м.00

Подвижные игры.

Спортивные игры. Баскетбол. Гандбол. Волейбол.

3. Специальная подготовка

Теория: Правила выполнения основных упражнений специальной подготовке. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика:

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.

Упражнения для развития прыгучести.

Прыжки: обычные и многократные на одной и обеих ногах на месте, из различных исходных положений, со скакалкой. Упражнения с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед. То же с отягощением.

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

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах, отталкивание от стены, броски и упражнения с набивным мячом. Броски набивного мяча и наблюдение за партнером в зависимости от действия партнера, изменение высоты подбрасывания; броски мяча во встречных колоннах.

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

Упражнения с набивным мячом. Бросок гандбольного мяча через сетку на точность в зоны. Упражнения с волейбольным мячом. Совершенствование ударного движения подачи по мячу.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов, блокирования.

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте и в прыжке. Имитация прямого нападающего удара. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания. Прыжковые упражнения в

сочетании с подниманием рук вверх и касанием предмета. Передвижение вдоль сетки - лицом к ней приставными шагами.

4. Техническая подготовка

Теория: Правила выполнения основных упражнений по технической подготовке. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика:

Техника нападения. Перемещения и стойки. Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения. Перемещения различными способами на максимальной скорости в сочетании с остановками, прыжками, стойками. Передача мяча. Передача мяча сверху, снизу в парах, через сетку. Передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями. Передачи мяча сверху двумя руками, различные по высоте и расстоянию у сетки, со стенкой, в прыжке и на месте. Подача мяча.

Нижняя прямая подача на точность, по зонам. Верхняя прямая подача. Чередование способов подач в сочетании с требованиями точности. Совершенствование изученных подач. Нападающий удар. Обучение нападающему удару. Основные фазы нападающего удара (разбег, толчок, удар, приземление). Имитация нападающего удара. Нападающий удар из зон 2,4. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подводящие упражнения к нападающему удару у стены. Прямой нападающий удар. Техника защиты. Стойки и перемещения игрока при приеме снизу. Прием мяча. Выполнение приема мяча из различных и.п. прием мяча с подачи. Страховка. Прием мяча после отскока от стены, пола. Выполнение приема мяча различными способами и с последующим падением: подач, различных нападающих ударов.

5. Тактическая подготовка

Теория: Правила выполнения основных упражнений по тактической подготовке. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика:

Тактика нападения.

Индивидуальные групповые, командные действия. Обучение расстановке игроков, переход. Чередование передачи. Выбор необходимого места на площадке при приеме мяча. Первая передача связующему игроку. Вторая передача. Чередование нападающих ударов на силу и точность. Тактические комбинации. Тактика игры в нападении со второй передачи. Розыгрыш мяча. Варианты системы игры в нападении со второй передачи игроком передней линии.

Тактика защиты.

Индивидуальные, групповые, командные действия. Перемещения к сетке, при приеме мяча. Страховка. Выбор действия: прием в защите или страховка. Взаимодействие игроков задней линии. Расположение игроков при приеме. Индивидуальное блокирование. Взаимодействие и перемещение игроков задней линии при атаке соперника. Варианты расположения игроков при приеме подачи.

6. Интегральная подготовка

Теория: Правила выполнения основных упражнений по интегральной подготовке. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика:

Упражнения на переключение в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств в единстве.

Упражнение на переключение в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки и с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств в единстве.

Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной материал по технической и тактической подготовке.

Контрольные игры. Применяются систематически для решения учебных задач. Особая их роль при подготовке к соревнованиям.

7. Психологическая подготовка (в течение занятий)

Теория: Воспитание высоких моральных качеств, формирование у учащихся чувство коллектива, разносторонних интересов. Воспитание волевых качеств. Адаптация к условиям соревнований. Настройка на игру, методы руководства командой в игре. Изучение структуры взаимоотношений в команде. Изучение эффективности игрового взаимодействия методом контролируемого наблюдения. Стресс и борьба с ним.

Практика:

Включение в процесс предсоревновательной подготовки определенную систему психолого-педагогических воздействий.

Проведение совместных занятий с командами других школ, с командой девочек. Упражнения большой сложности в процессе физической, технико-тактической и интегральной подготовки. Участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведенных игр.

8. Контрольно-переводные испытания

Теория: Основные принципы подготовки и сдачи контрольно-переводных испытаний

Практика: Сдача контрольно-переводных испытаний

Прогнозируемые результаты

В результате освоения курса по программе «Волейбол» учащиеся будут

Знать:

- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- правила игры в волейбол;
- места занятий и инвентарь.

Уметь:

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики волейбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре

II. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи. Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала. С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

Приёмы и методы организации занятий

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеofilьмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;

- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является **метод упражнений**, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

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

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Материально-техническое обеспечение программы

Для проведения занятий в школе имеется спортивный зал: размеры 24 x 12 м.

Для проведения занятий в секции волейбола имеется следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 2 шт.
2. Гимнастические стенки - 6-8 шт.
3. Гимнастические скамейки - 3-4 шт.
4. Гимнастические маты - 3 шт.
5. Скакалки — 15 шт.
6. Мячи набивные (масса 1 кг) - 15 шт.
7. Мячи волейбольные - 30 шт.

III. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Волейбол. Шаги к успеху: пер. с англ./ Барбара Л. Виера, Бонни Джил Фергюсон. _ М.: АСТ: Астрель, 2006;
2. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры. под.ред. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. - М. Физкультура и спорт, 1991.
3. Дозировка физических нагрузок школьников, Я.С. Вайнбаум - М.: Просвещение, 1992
4. И.А. Гуревич 300 соревновательных игровых заданий по физическому воспитанию.
5. Комплексная программа общеобразовательных учреждений физического воспитания для 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2011г;
6. Примерная программа спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2004;

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
1 группа (5-7 классы)

Дата проведения занятия	№ занятия	Тема занятия	Форма занятия	Количество часов	Форма контроля
Сентябрь	1.	Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Техника безопасности на занятиях.	Лекция. Беседа	1	Наблюдение
Сентябрь	2.	Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Бег 30м.	Лекция. Беседа	1	Входная диагностика
Сентябрь	3.	Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач. Прыжок в длину с места. Бег 30м.	Тренировка	1	Текущий
Сентябрь	4.	Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыжковые упражнения.	Тренировка	1	Текущий
Сентябрь	5.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	Тренировка	1	Текущий
Сентябрь	6.	ОРУ, силовые упражнения для мышц рук, плечевого пояса, прыжковые упражнения.	Тренировка	1	Текущий
Сентябрь	7.	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Тренировка	1	Текущий
Сентябрь	8.	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).	Тренировка	1	Текущий
Октябрь	9.	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами.	Тренировка	1	Текущий
Октябрь	10.	Развитие гибкости, статические упражнения. Развитие скоростно-	Тренировка	1	Контрольный норматив

		силовых качеств.			
Октябрь	11.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	Тренировка	1	Текущий
Октябрь	12.	Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10м, 5x10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	Тренировка	1	Текущий
Октябрь	13.	Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения в парах, направляя мяч вперед вверх.	Тренировка	1	Текущий
Октябрь	14.	Прием подачи и первая передача в зону нападения. Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения.	Тренировка	1	Контрольный норматив
Октябрь	15.	Подводящие упражнения для приема и передач, подач. Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости.	Тренировка	1	Текущий
Октябрь	16.	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача. Игра в мини волейбол.	Тренировка	1	Текущий
Ноябрь	17.	Круговая тренировка. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой на месте и после перемещения различными способами.	Тренировка	1	Текущий
Ноябрь	18.	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, специальные прыжковые упражнения.	Тренировка	1	Текущий
Ноябрь	19.	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.	Тренировка	1	Текущий
Ноябрь	20.	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	Тренировка	1	Текущий
Ноябрь	21.	Комплекс ОРУ на развитие гибкости, встречные	Тренировка	1	Текущий

		упражнения.			
Ноябрь	22.	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.	Тренировка	1	Текущий
Ноябрь	23.	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Поддачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Прием снизу, сверху. Прием мяча с поддачи.	Тренировка	1	Текущий
Ноябрь	24.	Прием снизу, сверху. Прием мяча с поддачи.	Тренировка	1	Текущий
Декабрь	25.	Круговая тренировка на развитие силовых качеств. Спортивная игра гандбол.	Тренировка	1	Текущий
Декабрь	26.	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Поддачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	Тренировка	1	Текущий
Декабрь	27.	Челночный бег с изменением направления. из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач.	Тренировка	1	Текущий
Декабрь	28.	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	Тренировка	1	Текущий
Декабрь	29.	ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств. Мини-футбол.	Тренировка	1	Текущий
Декабрь	30.	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.	Тренировка	1	Текущий
Декабрь	31.	Индивидуальные действия: выбор места при приеме поддачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку.	Тренировка	1	Текущий
Декабрь	32.	ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего	Тренировка	1	Текущий

		удара.			
Январь	33.	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	Тренировка	1	Контрольный норматив
Январь	34.	Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения.	Тренировка	1	Текущий
Январь	35.	Перемещение из зоны 4в зону 3и обратно с имитацией блокирования в каждой зоне.	Тренировка	1	Текущий
Январь	36.	Перемещение из зоны 2 в зону 1и обратно с имитацией блокирования в каждой зоне.	Тренировка	1	Текущий
Январь	37.	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч.	Тренировка	1	Текущий
Январь	38.	Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Освоение терминологии принятой в волейболе. Правила игры.	Тренировка	1	Текущий
Январь	39.	Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Освоение терминологии принятой в волейболе. Правила игры.	Тренировка	1	Текущий
Февраль	40.	Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перекаты, падения.	Тренировка	1	Текущий
Февраль	41.	Прыжки в высоту с прямого разбега. Баскетбол.	Тренировка	1	Текущий
Февраль	42.	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	Тренировка	1	Текущий
Февраль	43.	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча.	Тренировка	1	Текущий
Февраль	44.	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	Тренировка	1	Текущий
Февраль	45.	Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча.	Тренировка	1	Текущий
Февраль	46.	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с	Тренировка	1	Текущий

		прыжками», игра «Перестрелка».			
Февраль	47.	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	Тренировка	1	Текущий
Март	48.	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	Тренировка	1	Текущий
Март	49.	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	Тренировка	1	Текущий
Март	50.	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана»	Тренировка	1	Текущий
Март	51.	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, специальные прыжковые упражнения. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.	Тренировка	1	Текущий
Март	52.	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи.	Тренировка	1	Текущий
Март	53.	Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3x10м, 5x10м. Гигиена и режим юного спортсмена.	Тренировка	1	Текущий
Март	54.	Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку. Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками.	Тренировка	1	Текущий
Март	55.	Верхняя прямая подача.	Тренировка	1	Текущий
Апрель	56.	Встречная эстафета с мячом. ОРУ, упражнения с набивными мячами.	Тренировка	1	Текущий
Апрель	57.	Прием подачи и первая передача в зону нападения. Развитие общей выносливости. Подвижные игры.	Тренировка	1	Текущий
Апрель	58.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач.	Тренировка	1	Текущий
Апрель	59.	Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой.	Тренировка	1	Текущий

Апрель	60.	Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей. Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками.	Тренировка	1	Текущий
Апрель	61.	Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.	Тренировка	1	Текущий
Апрель	62.	Развитие выносливости. Подвижные игры	Тренировка	1	Контрольный норматив
Апрель	63.	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	Тренировка	1	Текущий
Апрель	64.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач.	Тренировка	1	Текущий
Май	65.	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	Тренировка	1	Контрольный норматив
Май	66.	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».	Тренировка	1	Текущий
Май	67.	Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях.	Тренировка	1	Текущий
Май	68.	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Тренировка	1	Текущий
Май	69.	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	Тренировка	1	Текущий
Май	70.	Прямой нападающий удар. Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку.	Тренировка	1	Текущий
Май	71.	Прямой нападающий удар. Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку.	Тренировка	1	Текущий
Май	72.	Развитие выносливости. Подвижные игры.	Тренировка	1	Контрольный норматив
		ИТОГО		72	

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
2 группа (8-11 классы)**

Дата проведения занятия	№ занятия	Тема занятия	Форма занятия	Количество часов	Форма контроля
-------------------------	-----------	--------------	---------------	------------------	----------------

Сентябрь	1.	Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Техника безопасности на занятиях.	Лекция. Беседа	1	Наблюдение
Сентябрь	2.	Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Бег 30м.	Лекция. Беседа	1,5	Входная диагностика
Сентябрь	3.	Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач. Прыжок в длину с места. Бег 30м.	Тренировка	1	Текущий
Сентябрь	4.	Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыжковые упражнения.	Тренировка	1,5	Текущий
Сентябрь	5.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	Тренировка	1	Текущий
Сентябрь	6.	ОРУ, силовые упражнения для мышц рук, плечевого пояса, прыжковые упражнения.	Тренировка	1,5	Текущий
Сентябрь	7.	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Тренировка	1	Текущий
Сентябрь	8.	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).	Тренировка	1,5	Текущий
Октябрь	9.	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами.	Тренировка	1	Текущий
Октябрь	10.	Развитие гибкости, статические упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Тренировка	1,5	Контрольный норматив
Октябрь	11.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	Тренировка	1	Текущий

Октябрь	12.	Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10м, 5x10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	Тренировка	1,5	Текущий
Октябрь	13.	Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения в парах, направляя мяч вперед вверх.	Тренировка	1	Текущий
Октябрь	14.	Прием подачи и первая передача в зону нападения. Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения.	Тренировка	1,5	Контрольный норматив
Октябрь	15.	Подводящие упражнения для приема и передач, подач. Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости.	Тренировка	1	Текущий
Октябрь	16.	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача. Игра в мини волейбол.	Тренировка	1,5	Текущий
Ноябрь	17.	Круговая тренировка. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой на месте и после перемещения различными способами.	Тренировка	1	Текущий
Ноябрь	18.	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, специальные прыжковые упражнения.	Тренировка	1,5	Текущий
Ноябрь	19.	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.	Тренировка	1	Текущий
Ноябрь	20.	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	Тренировка	1,5	Текущий
Ноябрь	21.	Комплекс ОРУ на развитие гибкости, встречные упражнения.	Тренировка	1	Текущий
Ноябрь	22.	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.	Тренировка	1,5	Текущий

Ноябрь	23.	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.	Тренировка	1	Текущий
Ноябрь	24.	Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.	Тренировка	1,5	Текущий
Декабрь	25.	Круговая тренировка на развитие силовых качеств. Спортивная игра гандбол.	Тренировка	1	Текущий
Декабрь	26.	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	Тренировка	1,5	Текущий
Декабрь	27.	Челночный бег с изменением направления. из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач.	Тренировка	1	Текущий
Декабрь	28.	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	Тренировка	1,5	Текущий
Декабрь	29.	ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств. Мини-футбол.	Тренировка	1	Текущий
Декабрь	30.	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.	Тренировка	1,5	Текущий
Декабрь	31.	Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку.	Тренировка	1	Текущий
Декабрь	32.	ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.	Тренировка	1,5	Текущий
Январь	33.	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	Тренировка	1	Контрольный норматив
Январь	34.	Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием	Тренировка	1,5	Текущий

		снизу двумя руками на месте и после перемещения.			
Январь	35.	Перемещение из зоны 4в зону 3и обратно с имитацией блокирования в каждой зоне.	Тренировка	1	Текущий
Январь	36.	Перемещение из зоны 2 в зону 1и обратно с имитацией блокирования в каждой зоне.	Тренировка	1,5	Текущий
Январь	37.	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч.	Тренировка	1	Текущий
Январь	38.	Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Освоение терминологии принятой в волейболе. Правила игры.	Тренировка	1,5	Текущий
Январь	39.	Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Освоение терминологии принятой в волейболе. Правила игры.	Тренировка	1	Текущий
Февраль	40.	Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перекаты, падения.	Тренировка	1,5	Текущий
Февраль	41.	Прыжки в высоту с прямого разбега. Баскетбол.	Тренировка	1	Текущий
Февраль	42.	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	Тренировка	1,5	Текущий
Февраль	43.	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча.	Тренировка	1	Текущий
Февраль	44.	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	Тренировка	1,5	Текущий
Февраль	45.	Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча.	Тренировка	1	Текущий
Февраль	46.	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка».	Тренировка	1,5	Текущий
Февраль	47.	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	Тренировка	1	Текущий
Март	48.	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	Тренировка	1,5	Текущий
Март	49.	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	Тренировка	1	Текущий

Март	50.	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана»	Тренировка	1,5	Текущий
Март	51.	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, специальные прыжковые упражнения. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.	Тренировка	1	Текущий
Март	52.	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи.	Тренировка	1,5	Текущий
Март	53.	Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3x10м, 5x10м. Гигиена и режим юного спортсмена.	Тренировка	1	Текущий
Март	54.	Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку. Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками.	Тренировка	1,5	Текущий
Март	55.	Верхняя прямая подача.	Тренировка	1	Текущий
Апрель	56.	Встречная эстафета с мячом. ОРУ, упражнения с набивными мячами.	Тренировка	1,5	Текущий
Апрель	57.	Прием подачи и первая передача в зону нападения. Развитие общей выносливости. Подвижные игры.	Тренировка	1	Текущий
Апрель	58.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач.	Тренировка	1,5	Текущий
Апрель	59.	Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой.	Тренировка	1	Текущий
Апрель	60.	Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей. Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками.	Тренировка	1,5	Текущий
Апрель	61.	Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.	Тренировка	1	Текущий

Апрель	62.	Развитие выносливости. Подвижные игры	Тренировка	1,5	Контрольный норматив
Апрель	63.	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	Тренировка	1	Текущий
Апрель	64.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач.	Тренировка	1,5	Текущий
Май	65.	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	Тренировка	1	Контрольный норматив
Май	66.	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».	Тренировка	1,5	Текущий
Май	67.	Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях.	Тренировка	1	Текущий
Май	68.	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Тренировка	1,5	Текущий
Май	69.	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	Тренировка	1	Текущий
Май	70.	Прямой нападающий удар. Поддачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку.	Тренировка	1,5	Текущий
Май	71.	Прямой нападающий удар. Поддачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку.	Тренировка	1	Текущий
Май	72.	Развитие выносливости. Подвижные игры.	Тренировка	1,5	Контрольный норматив
		ИТОГО		90	

Осадчая
Г.А.

Осадчая Г.А.
я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
МАОУ СОШ № 131
г.Екатеринбург,
ул.Гаршина, 8 б,
soch131@eduekb.ru
2023.10.21 15:08:
16+05'00'

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 98972918216828532255789598799073225606492451671

Владелец Осадчая Галина Анатольевна

Действителен с 04.07.2023 по 03.07.2024