

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«ШКОЛА № 1028»**

111402, Москва, Аллея Жемчужовой, д. 7, тел./факс (495) 370-51-00, E-mail: 1028@edu.mos.ru

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ Школа №1028
Н.В.Сачкова
01.09.2016



РЕКОМЕНДОВАНО

Педагогическим советом
Протокол №1 от 29.08.2016

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ**

«ВОЛЕЙБОЛ»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст детей: 11 – 15 лет

Срок реализации: 1 год

Уровень программы: ознакомительный

ФИО, должность разработчика: Шелудько Евгения Викторовна
учитель физической культуры;

ФИО, должность педагога ДО: Иванов Сергей Николаевич,
учитель физической культуры

Москва 2016

Программа занятий волейболом

(образовательная программа дополнительного образования)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В волейбольной секции в учреждениях дополнительного образования могут заниматься дети от 10 до 17 лет.

Данная программа рассчитана на 3 года обучения в условиях проведения секции по волейболу в общеобразовательных школах.

Основная цель занятий по данной программе в учреждениях дополнительного образования заключается в содействии физическому развитию детей и подростков, привлечению их к систематическим занятиям физической культурой и спортом, воспитанию гармонично развитых личностей.

Непосредственными условиями выполнения этих задач является многолетняя, целенаправленная подготовка учащихся: привитие интереса систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка общественных физкультурных организаторов (инструкторов и судей) по волейболу для школьных коллективов физкультуры, клубов по месту жительства.

Основной принцип секции по волейболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической и теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования} характеристик. В связи с этим, в процессе занятий для 1-2 г.об. учащихся ставятся следующие задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию;
- закаливание организма учащихся, повышение общей физической подготовленности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы, выносливости;

- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования необходимого игрового навыка, обучение и совершенствование основ техники и тактики игры в волейбол;

- привитие интереса к соревнованиям;

- выполнение нормативных требований по общей и специальной физической подготовки;

- приобретение навыка в организации и построении учебно-тренировочных занятий и соревнований

Перед воспитанниками, занимающимися 3--ой год ставятся такие задачи, как:

-развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования необходимого игрового навыка;

-дальнейшее изучение и совершенствование основ технике и тактике игры;

- приобретения навыка в организации и построении учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Для решения перечисленных задач, важное значение имеет распределение времени по видам подготовки для составления документов планирования на год, месяц, неделю. На первом году обучения большее внимание, уделяется, общей физической подготовке, которая осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях технической подготовки.

Учебные группы мальчиков и девочек , юношей и девушек могут комплектоваться как отдельно (в зависимости от количества желающих), так и могут быть смешанные группы , с учетом возраста и подготовки. Занятия с группой проходят 2 раза в неделю , с нагрузкой 1 час в неделю .

В секцию принимают все желающие дети , допущенные врачом . В дальнейшем они проходят медицинский контроль 2 раза в год .

Данная программа предусматривается проведением теоретических и практических занятий , сдачу занимающимися контрольных нормативов , участие в соревнованиях .

Для определения динамики развития физической и специальных качеств , а также техники волейбола , два раза в год (сентябрь , май) в группах проводятся контрольные испытания по общей , специальной физической и технической подготовке .

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в секции с самостоятельной работой, которая предлагается учащимся в виде занятий , разработанных педагогом дополнительного образования совместно с занимающимися.

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентаря :

1. Сетка волейбольная -2 штуки
2. Стойка волейбольная -2 штуки
3. Гимнастическая стенка -- 6-8 пролетов
4. Гимнастическая скамейка – 3-4 штуки
5. Гимнастические маты – 3 штуки
6. Скакалки- 30 штук
7. Мячи набивные (масса 1 кг) – 25 штук
8. Резиновые амортизаторы -25 штук
9. Гантели различной массы – 20 штук
10. Мячи волейбольные -30 штук , (для мини- волейбола)-20 штук
11. Туристическое снаряжение – на 15-20 человек
12. Рулетка – 2 штуки
13. Макет площадки с фишками – 2 комплекта.

Учебно - тематический план

№	Разделы и темы	Количество часов		
		Теории	Практики	Всего
I	Теоретический раздел:	9		9
1.	Вводное занятие (общие правила поведения на занятиях, соблюдение ”ТБ”, спортивная форма).	2		
2.	Значение физ. культуры, влияние физических упражнений на организм.	1		
3.	Режим дня и личная гигиена, закаливание.	1		
4.	Врачебный контроль, самоконтроль.	1		
5.	Питание и двигательный режим.	1		
6.	Меры предупреждения травматизма. Правила самостраховки. Оказание первой мед. помощи.	1		
7.	История развития волейбола.	1		
8.	Правила игры. Виды соревнований. Анализ результатов игры.	1		
II	Практический раздел:			63
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)		10	10
	ОРУ с предметами (без предметов), упражнения прикладного характера			+
	Акробатические упражнения			+

	Подвижные игры, элементы спортивных игр.			+
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)		7	7
	Упражнения на развитие физических качеств			+
	Упражнения на координацию движения			+
	Упражнения на тренажерах			+
	Эстафеты с элементами СФП			+
3.	Техническая подготовка		34	34
	Техника нападения			+
	Действия с мячом			+
	Техника защиты			+
4.	Тактическая подготовка		10	10
	Правила игры и игровые ситуации			+
	Тактика нападения и защиты			+
5.	Психологическая подготовка			+
6.	Сдача контрольных нормативов		2	2
7.	Соревновательная практика (игровой день)			-
Итого часов		9	63	72

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА .

Теоретический раздел :

1. Краткие исторические сведения о возникновении игры .

1.: Год рождения волейбола . Основатель игры в волейбол . Родина волейбола . Первые шаги волейбола у нас в стране . Развитие волейбола среди школьников . Соревнования по волейбол среди школьников . Описание игры в волейбол .

2.Правила ТБ , оборудование и инвентарь.

Инструктаж по ТБ . Соблюдение дисциплины , внимание при выполнении сложных технических элементов . Волейбольный инвентарь – стойки , сетка , антенны , перекидное табло , судейская вышка , мячи (волейбольные , набивные , теннисные) . Макет площадки. Использование амортизаторов , пояса с отягощением ; гантелей , др. сопутствующий инвентарь (скакалки, гимнастические скамейки , стенки , маты).

3.Сведения о строениях и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система и ее развитие . Связочный аппарат и его функции .

4.Гигиена , врачебный контроль , предупреждение травматизма , самоконтроль.

общий режим дня. Гигиена сна, питание. Гигиена одежды , обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям.

5.Влияние физических упражнений на организм занимающихся .

Влияние физических упражнений на костно-мышечный аппарат(увеличение мышечной массы и подвижность суставов) . Профилактика нарушений осанки , развития плоскостопия .

6.Правила игры в волейбол .

Основные правила . Размеры площадки (9 x18) , внутренняя и наружная разметка. Количество разыгрываемых партий : 3 или 5 до 25 очков (3-я и 5-я до 15 очков .) Состав команды (не более 12 игроков : 6 основных и 6 запасных). Замена игроков(3 полных, 6 неполных).

Требования к спортивной форме игрока(майка, шорты, костюм, обувь – сцепление с полом).

7. Правила проведения соревнований. Судейство.

Виды соревнований: проводятся по круговому способу, кубковому.

Судьи, Действия судьи.

8. Приемы оказания первой мед. помощи.

Понятия – ушибы, растяжение, вывихи, переломы, кровотечения (виды)

Основные виды травм при занятиях волейболом. Приемы первой (до врачебной) помощи при различных видах травм.

9. Роль общей и специальной физической подготовки в тренировке.

Значение общей и специальной физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Средства физической подготовки. Использование упражнений из других видов спорта и подвижные игры.

Практический раздел

1. Общая физическая подготовка.

1.1. Строевые упражнения

Команды для управления группой. Понятие о строе и командах шеренг, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания, перестроение. Предварительная и исполнительная части команд

Основная стойка. Действие в строю на месте и в движении: построение выравнивание строя, расчет в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, расчет, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега

на шаг. Изменения скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

1.2 Гимнастические и ОР упражнения.

Упражнения без предметов:

- Для мышц рук и плечевого пояса.
- Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава (упражнения без предметов индивидуальные и в парах – присоединения в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег. Прыжковые упражнения – прыжки в высоту с прямого разбега (с мостик) согнув ноги через планку (веревочку). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствие без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом . Опорные прыжки, наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы.)

Упражнения с предметами - резиновыми мячами и с набивными мячами (1-2 кг): приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой.

Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении.

Чередования упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

1.3. Акробатические упражнения

Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед, назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры рук. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 градусов из седа ноги врозь захватом ноги. Из положения стоя на коленях перекаат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми прямыми ногами о стену (для мальчиков с 13 лет и старше).

Кувырки вперед, назад (из упора присев и из основной стойки).

Соскоки в глубину со снарядов (высота снаряда 50-60 см).

1.4. Легкоатлетические упражнения.

Бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м.

Повторный бег 3х 20-30 м, 3х 30-40 м, 4х50-60 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10) , в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы.

1.5 Подвижные игры

Игры без предметов: «Салки», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», круговые и комбинированные эстафеты. Игры на внимание.

1.6. Элементы спортивных игр

Основные приемы игры в волейбол

2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу(преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) – сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и на 10 м (общий пробег за одну попытку 20 – 30 м). Челночный бег, но отрезок в начале пробегается лицом вперед, а обратно – спиной и т.д.

По принципу челночного бега передвижение приставными шагами.

То же, с набивными мячами в руках (массой 1-3 кг, в зависимости от возраста и пола), с поясом – отягощением или в куртке с весом.

Бег (приставными шагами) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ, площадки. По сигналу – выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360 градусов – прыжок вверх, падение и

перекат, имитация подачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подается несколько сигналов. Но каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Специальные подвижные игры:

«День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», различные варианты игры в «Сатки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях Р1 с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести: Приседания и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мечом (или двумя) в руках (до 2 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица – быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться).

Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа вперед, прыжка на обеих ногах.

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

Прыжки на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество

прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной или обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скалкой, разнообразные подскоки.

Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу!

Упражнения для развития качеств, необходимых при подаче мяча.

Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной, к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками вниз – вперед; то же, но движение выполняется только правой рукой с шагом правой ногой (как при прямой нижней подаче).

Упражнение 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 массой 1 кг «крюком» через сетку. Упражнение с партнером.

Упражнения для развития качеств, необходимых при подаче мяча.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение рук из-за головы вверх и вперед. То же, одной рукой (правой и левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе,

руки вниз – поднятие рук через стороны вверх, поднятие прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками, стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч) – движение правой руки, как при верхней боковой подачи.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд).

Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подача мяча слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов: Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз – стоя на месте в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

Соревнование на точность метание малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой. Удары по мячу на амортизаторах с отягощением 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 набрасыванием партнера или прибора для метания мяча, Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу на амортизаторах; то же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

Упражнение для развития качеств, необходимых при блокировании :

Прыжковые упражнения, описанные и ранее в сочетании с поднятием рук вверх с касанием повешенного набивного мяча. То же, с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах : с места , после

перемещения , после поворотов перемещений (различные сочетания) , после перемещения , после поворотов и перемещения (различные сочетания) , после прыжка в глубин (спрыгивания) .

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках , подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить мяч в стену ; приземлившись, поймать мяч и т.д.

Отбивания мяча в высшей точки взлёта. Учащийся располагается спиной к стене . Бросить мяч вверх- назад, повернуться на 180 градусов и в прыжке отбить мяч в стену. Те же, предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замахи движение на бросок, но в последний момент мяч задерживается в руках и тут же подбрасывается и т.д. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера. Вначале мяч подбрасывается после поворота, затем во время поворота и, наконец, до поворота. Выполнение перечисленных упражнений , но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного набивного мяча или волейбольного на амортизаторах.

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования . То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180 градусов. То же, что предыдущие два упражнения , но на расстоянии 1 м от сетки , исходное положение принимается после одного шага к сетке. То же, что и последние три упражнения , но остановка и прыжок по сигналу.

Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки , один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления , другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком , стараться над сеткой коснуться ладоней партнера.

Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

3. Техническая подготовка :

3.1. Техника нападения . Действия без мяча .

Перемещения и стойки : стартовая стойка (и.п.) в сочетании с перемещениями ; ходьба «скрестным» шагом на право , влево ; бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед; двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений.

3.2. Действия с мячом.

Передача мяча: сверху двумя руками, передача на точность, с перемещением в парах, встречная передача, передача в треугольнике.

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

Нападающие удары: по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах, установленному в держателе, через сетку по мячу, брошенному партнером, нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера в зоны 3. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.

3.3. Техника защиты. Действие без мяча.

Перемещение и стойки: стартовая стойка (и. п.) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь «скрестным» шагом вправо, спиной вперед. Перемещение приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево. Остановка прыжком. Падения и перекаты после нападений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом:

Приём мяча: снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями, многократное подбивание мяча снизу над

собой), прием снизу – с подачи, одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4,2,3). Прием мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1, 5 и первая передача в зоны 3,2. Нижняя передача на точность, приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 4,3,2, прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим нападением и перекатом на бедро и спину.

3-4 г. об. : Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке, одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.

4. Тактическая подготовка:

4.1. Тактика нападения

Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3,2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2); для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи (верхней прямой).

При действиях с мячом: Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половину площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию). Чередование способов подач на точность: в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча. Чередование способов подач (нижних и верхней прямой): вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной.

4.2. Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (выход в зону удара). При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной подачи. При приеме нижней и верхней подач. Определение

времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой.

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

5. Выполнение контрольных нормативов.

Оценка общей и специальной физической подготовленности обучающихся проводится по результатам контрольных тестов.

Контрольные зачеты проводятся 2 раза в год (в начале года по оценке исходного уровня физических качеств, в конце года – для определения уровня прироста показателей)

Контрольные нормативы для группы первого года обучения приведены в Приложении.

Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

6. Контрольные игры и соревнования.

В группе – проведение контрольных игр 6Х6 с передай игроком передней зоны -3 в зоны 4, 2. Выполнение передач средних высоких. Нападающие удары походу из зон 4,2. Подачи в левую и правую часть площадки. Способ нижняя прямая.

7. Инструкторская и судейская практика.

Изучение и применение правил игры на практике. Разбор игровых ситуаций и игр. Основные функции судей (функции первого и второго судьи).

№	Содержание требований (виды испытаний)	Колич-й показатель
1	Передача мяча сверху двумя руками , стоя и сидя у стены.	4
2	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	6

3	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.	4
4	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
5	Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
6	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу.	8
7	Нападающий удар по мячу в держателе или в резиновых амортизаторах.	3
8	Вторая передача на точность: из зоны 2 в зону 4	3
9	Из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению)	3
10	Через сетку из зоны 4 в зону 4 в прыжке	4
11	Передача сверху, снизу (стоя у стены)	5
12	Подача на точность	4
13	Нападающий удар прямой из зон 4 в зону 5 и 6	3
14	Блокирование (вдвоем) нападающего удара из зоны 4 (2)	3

Список литературы:

1. Преподавание физической культуры в общеобразовательных учреждениях города Москвы-М; МИОО, 2010-416 с. Под общей редакцией Назаркиной Н.И.
2. Программа для ДЮСШ по волейболу, главное спортивно – методическое управление, спорткомитет России, 2006.

3. Ю.Н. Клещев, учебник по волейболу, главное научно-методическое управление, 2001г.

4. А.В. Беляев «Специальная физическая подготовка», методическое пособие РГУФК, 2000г.

№ занятия	Тип занятий	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности учащихся	Вид контроля
1.	Вводный	<p>Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола.</p> <p>2. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности.</p> <p>3. Правила соревнований по волейболу.</p>	Знать основы техники безопасности. Историю развития волейбола.	текущий
2.	Изучение нового материала	Стойки, перемещения. ОРУ для мышц плечевого пояса и рук, для развития гибкости. Передача сверху двумя руками над собой.	Уметь выполнять стойки и перемещения, постановка рук.	текущий
3.	Комбинированный	Перемещения и стойки. ОРУ для мышц плечевого пояса и рук, для развития ловкости. Передача сверху двумя руками в парах.	Уметь выполнять стойки и перемещения, верхняя передача мяча над собой.	текущий
4.	Комбинированный	Перемещения и стойки. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Передачи	Уметь выполнять стойки и перемещения, верхняя	текущий

		<p>мяча сверху двумя руками в парах.</p> <p>Упражнения для развития быстроты.</p> <p>Передачи мяча сверху двумя руками в парах.</p> <p>Упражнения с набивными мячами. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.</p> <p>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.</p>	передача мяча над собой, в парах.	
5	Комбинированный	<p>Перемещения и стойки. Упражнения для мышц шеи и туловища. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.</p> <p>Упражнения для развития выносливости.</p> <p>Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.</p>	Уметь выполнять верхнюю передачу мяча над собой, в парах, тройках.	текущий
6.	Комбинированный	<p>Перемещения и стойки. Упражнения для развития ловкости, быстроты. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.</p> <p>Передачи мяча сверху двумя руками в парах</p>	Уметь выполнять верхнюю передачу мяча над собой, в парах, тройках.	текущий

		в движении.		
7.	Изучение нового материала	Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	Уметь выполнять прием мяча снизу над собой.	текущий
8.	Комбинированный	Эстафетный бег, эстафеты с предметами Упражнения в висах и упорах. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Передачи мяча сверху двумя руками в парах.	Уметь выполнять приемы мяча в парах.	текущий
9.	Комбинированный	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Стойки и перемещения. Упражнения в висах и упорах. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Передачи мяча сверху двумя руками в парах.	Уметь выполнять приемы мяча в парах.	текущий
10.	Изучение нового материала	Упражнения для развития прыгучести. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Передачи мяча сверху	Уметь выполнять приемы мяча в парах, нижняя прямая подача.	текущий

		двумя руками в парах.		
11.	Комбинированный	Упражнения для развития прыгучести. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Передачи мяча сверху двумя руками в парах.	Уметь выполнять приемы мяча в парах, нижняя прямая подача.	текущий
12.	Комбинированный	Упражнения для развития прыгучести. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Передачи мяча сверху двумя руками в парах.	Уметь выполнять приемы мяча в парах, нижняя прямая подача.	текущий
13.	Комбинированный	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нижняя боковая подача. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Передачи мяча сверху двумя руками в парах.	Уметь выполнять приемы мяча в парах, нижняя боковая подача.	текущий
14.	Изучение нового материала	Упражнения для развития мышц ног и таза, для развития силовых качеств. Обучение верхней прямой подачи. Приемы мяча.	Уметь выполнять приемы мяча в парах, верхняя прямая подача.	текущий
15.	Комбинированный	Упражнения с набивными мячами. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Верхняя прямая подача. Приемы мяча в движении. Учебная игра с элементами	Уметь выполнять приемы мяча после подачи, верхняя прямая подача.	текущий

		волейбола.		
16.	Комбинированный	Упражнения с набивными мячами. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Верхняя прямая подача. Приемы мяча в движении. Учебная игра с элементами волейбола.	Уметь выполнять приемы мяча после подачи, верхняя прямая подача.	текущий
17.	Комбинированный	Упражнения со скакалкой, Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Подача. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности.	Уметь выполнять приемы мяча после подачи, верхняя прямая подача. Знать технику безопасности на занятиях волейболом.	текущий
18.	Комбинированный	Упражнения с набивными мячами. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Верхняя прямая подача. Приемы мяча в движении. Учебная игра с элементами волейбола.	Уметь выполнять приемы мяча после подачи, верхняя прямая подача.	текущий
19.	Комбинированный	ОРУ для мышц плечевого пояса и рук, для развития гибкости. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3. Верхняя прямая подача.	Уметь выполнять приемы мяча после подачи в зонах 6,1,5 в зону 3 верхняя	текущий

		Приемы мяча в движении. Учебная игра с элементами волейбола.	прямая подача.	
20.	Комбинированный	ОРУ для мышц плечевого пояса и рук, для развития гибкости. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3. Верхняя прямая подача. Приемы мяча в движении. Учебная игра с элементами волейбола.	Уметь выполнять приемы мяча после подачи в зонах 6,1,5 в зону 3 верхняя прямая подача.	текущий
21	Комбинированный	ОРУ для мышц плечевого пояса и рук, для развития гибкости. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3. Верхняя прямая подача. Приемы мяча в движении. Учебная игра с элементами волейбола.	Уметь выполнять приемы мяча после подачи в зонах 6,1,5 в зону 3 верхняя прямая подача.	текущий
22.	Комбинированный	Упражнения для развития скоростных качеств. Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3. Учебная игра с элементами волейбола.	Уметь выполнять передачи мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.	текущий
23.	Комбинированный	Упражнения для развития скоростных качеств. Эстафетный бег, эстафеты с	Уметь выполнять передачи мяча сверху двумя руками в	текущий

		предметами. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3. Учебная игра с элементами волейбола.	зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.	
24.	Комбинированный	Упражнения для развития скоростных качеств. Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3. Учебная игра с элементами волейбола.	Уметь выполнять передачи мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.	текущий
25.	Изучение нового материала	Упражнения для развития скоростных качеств. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе. Передачи мяча, Подача. Учебная игра.	Уметь выполнять технику нападающего удара.	текущий
26.	Комбинированный	Упражнения для развития скоростных качеств. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе. Передачи мяча, Подача. Учебная игра.	Уметь выполнять технику нападающего удара.	текущий

27.	Комбинированный	Упражнения для развития скоростных качеств. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе. Передачи мяча, Подача. Учебная игра.	Уметь выполнять технику нападающего удара.	текущий
28.	Комбинированный	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нападающий удар после передачи партнера. Передачи мяча, Подача. Учебная игра.	Уметь выполнять технику нападающего удара после передачи партнера.	текущий
29.	Комбинированный	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нападающий удар после передачи партнера. Передачи мяча, Подача. Учебная игра.	Уметь выполнять технику нападающего удара после передачи партнера.	текущий
30.	Комбинированный	Упражнения с резиновыми мячами. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке. Передачи мяча, Подача. Учебная игра.	Уметь выполнять технику нападающего удара после передачи партнера. Одиночное блокирование.	текущий
31.	Комбинированный	Упражнения с резиновыми мячами. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке.	Уметь выполнять технику нападающего удара после передачи партнера.	текущий

		Передачи мяча, Подача. Учебная игра.	Одиночное блокирование.	
32.	Комбинированный	Упражнения для мышц шеи и туловища. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке. Передачи мяча, Подача. Учебная игра.	Уметь выполнять передачи мяча на точность. Одиночное блокирование.	текущий
33.	Комбинированный	Упражнения для мышц шеи и туловища. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке. Передачи мяча, Подача. Учебная игра.	Уметь выполнять передачи мяча на точность. Одиночное блокирование.	текущий
34.	Комплексный	Учебно-тренировочная игра с заданиями. Контрольные нормативы.	Соблюдать правила игры	текущий
35.	Комплексный	Учебно-тренировочная игра с заданиями. Контрольные нормативы.	Соблюдать правила игры	текущий
36.	Комплексный	Учебно-тренировочная игра с заданиями.	Соблюдать правила игры	текущий
37.	Комплексный	Правила игры в волейбол. Учебно-	Соблюдать правила игры	текущий

		тренировочная игра с заданиями.		
38.	Комплексный	Учебно-тренировочная игра с заданиями.	Соблюдать правила игры	текущий
39.	Комплексный	Учебно-тренировочная игра с заданиями.	Соблюдать правила игры	текущий

65. Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями.
66. Правила игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра с заданиями.
67. Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями.
68. Контрольная игра.
69. Упражнения для мышц шеи и туловища. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.
70. Упражнения для развития гибкости. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.
71. Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.
72. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.
73. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).
74. Упражнения для развития ловкости. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).
75. Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).
76. Упражнения для развития быстроты. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).
77. Бег с препятствиями. Кросс. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости от нее.

78. Упражнения для развития выносливости. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости от нее.
79. Упражнения в висах и упорах. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2).
80. Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2)..
81. Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2).
82. Упражнения для развития быстроты. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2).
83. Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2.
84. Упражнения для развития прыгучести. Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2.
85. Акробатические соединения. Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2.
86. Упражнения для развития гибкости. Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2.
87. Акробатические соединения. Нижняя прямая подача на точность.
88. Упражнения для развития ловкости. Нижняя прямая подача на точность.
89. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нижняя боковая подача на точность.
90. Упражнения для развития силовых качеств. Нижняя боковая подача на точность.
91. Упражнения для развития мышц ног и таза. Верхняя подача на точность.
92. Упражнения для развития скоростных качеств. Верхняя подача на точность.

93. Упражнения для мышц шеи и туловища. Верхняя подача на точность.
94. Упражнения для развития гибкости. Верхняя подача на точность.
95. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.
96. Упражнения для развития выносливости. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.
97. Упражнения с набивными мячами. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.
98. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.
99. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6, 1.
100. Упражнения для развития ловкости. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6, 1.
101. Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6, 1.
102. Упражнения для развития быстроты. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6, 1.
103. Бег с препятствиями. Кросс. Одиночное блокирование прямого нападающего удара.
104. Упражнения для развития выносливости. Одиночное блокирование прямого нападающего удара.
105. Упражнения в висах и упорах. Одиночное блокирование прямого нападающего удара.
106. Упражнения для развития силовых качеств. Одиночное блокирование прямого нападающего удара.

107. Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2.
108. Упражнения для развития быстроты. Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2.
109. Упражнения с резиновыми мячами. Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.
110. Контрольная игра.
111. Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Тактика нападения: индивидуальные действия.
112. Упражнения для развития прыгучести. Тактика нападения: индивидуальные действия.
113. Акробатические соединения. Тактика нападения: индивидуальные действия.
114. Упражнения для развития гибкости. Тактика нападения: индивидуальные действия.
115. Акробатические соединения. Тактика нападения: групповые действия.
116. Упражнения для развития ловкости. Тактика нападения: групповые действия.
117. Упражнения для развития мышц плечевого пояса и рук. Тактика нападения: групповые действия.
118. Упражнения для развития силовых качеств. Тактика нападения: групповые действия.
119. Упражнения для развития мышц ног и таза. Тактика нападения: командные действия.
120. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Тактика нападения: командные действия.

121. Упражнения для мышц брюшного пресса. Тактика нападения: командные действия.
122. Упражнения для развития быстроты. Тактика нападения: командные действия.
123. Упражнения с набивными мячами. Тактика нападения: индивидуальные действия.
124. Упражнения для развития выносливости. Тактика нападения: индивидуальные действия.
125. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Тактика нападения: индивидуальные действия.
126. Упражнения для развития ловкости. Тактика нападения: индивидуальные действия.
127. Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Тактика защиты: групповые действия.
128. Упражнения для развития быстроты. Тактика защиты: групповые действия.
129. Упражнения в висах и упорах. Тактика защиты: групповые действия.
130. Упражнения для развития силовых качеств. Тактика защиты: групповые действия.
131. Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Тактика защиты: командные действия.
132. Упражнения для развития скоростных качеств. Тактика защиты: командные действия.
133. Бег с препятствиями. Кросс. Тактика защиты: командные действия.
134. Упражнения для развития выносливости. Тактика защиты: командные действия.
135. Акробатические соединения. Учебно-тренировочная игра с заданиями.

136. Упражнения для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.

137. Акробатические соединения. Учебно-тренировочная игра с заданиями.

138. Упражнения для развития ловкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.

139. Контрольные нормативы: ОФП.

140. Контрольные нормативы: СФП.

141. Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями.

142. Правила игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра с заданиями.

143. Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями.

144. Контрольная игра.

*Участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивных мероприятий.