

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1»
ГОРОДСКОГО ОГРУГА ГОРОД УРЮПИНСК ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

Принята
на заседании педагогического
совета
МАУ ДО «ДЮСШ № 1»
от 25.10.2019 протокол от № 3

Утверждена
Директор
МАУ ДО «ДЮСШ №1»
А.Н. Кудинов. /
приказ от 25.10 2019 № 41



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»

Возраст детей – 6-18 лет
Срок реализации – 1 год

Автор-составитель:

Маркова Ольга Владимировна,
тренер-преподаватель МАУ ДО «ДЮСШ № 1».

г. Урюпинск
2019 год

***I. Комплекс основных характеристик
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
по виду спорта «волейбол».***

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность (профиль) программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» относится к физкультурно-спортивной направленности.

Программа разработана на основе следующих нормативно-правовых актов:

1. Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. № 1726-р;
3. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04 июля 2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей";
5. Письма Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы") и другими нормативными актами;
6. Приложения к письму комитета образования, науки и молодежной политики Волгоградской области от 21.08.2019 № 16-03-06/3755 «Требования к дополнительным общеобразовательным программам, определенным в муниципальном районе (городском округе) для включения в реестр сертифицированных программ».

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

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

Педагогическая целесообразность программы.

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем, большую часть времени, занимает практическая часть. Формы занятий определены количеством обучающихся, особенностями материала, местом и временем занятия:

- коллективная - при изучении теоретического и практического материала, при обсуждении итогов участия в соревнованиях;
- групповая - разбор тактических и технических действий, отработка командных тактических действий;

- индивидуальная - при работе с мячами, отработка индивидуальных навыков по амплу игроков;
- лекция, тренировка, экскурсия, просмотр видеоматериала, соревнования, товарищеские встречи, сдача контрольных нормативов, мониторинг, контрольное тестирование, самостоятельная подготовка, индивидуальные занятия;
- занятие по углублению знаний, практические занятия, комбинированные формы занятий, индивидуальные занятия.

Программа отличается тем, что:

- позволяет в условиях МАУ ДО «ДЮСШ № 1» через дополнительное образование расширить возможности образовательной области «Физической культуры»;
- программа ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей обучающихся разных возрастных групп;
- содержание рабочей программы является основой для развития двигательных умений и навыков как групп обучающихся, так и отдельно взятых обучающихся;
- программа содержит более углублённое изучение спортивной игры, а так же включает элементы «пляжного» волейбола.
- программа дополнительного образования имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной (от простого к сложному) многолетней подготовки реализации задач.

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

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

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом.

Программа адресована - обучающимся с 6 до 18 лет, проявляющих интерес к физической культуре, желающих заниматься волейболом, прошедшие медицинский осмотр и по результатам осмотра имеющие допуск к занятиям в МАУ ДО «ДЮСШ № 1» видом спорта «волейболом».

Количество обучаемых в группе 15-25 человек.

Реализовать программу смогут тренера- преподаватели, имеющие или получающие высшее или среднее профессиональное образование в области физической культуре и спорта.

Уровень программы – ознакомительный. Программа рассчитана на 1 учебный год, 252 академических часа.

Форма обучения – очная.

Режим занятий. Занятия проводятся согласно расписания утвержденного директором учреждения: 3 раза в неделю по 2 академических часа (один академический час - 40 мин.), 6 часов в неделю, 252 часа в год. Одно учебно – тренировочное занятие не может превышать 2 академических часов. Учебный год, согласно Устава Учреждения, длится 42 недели.

Особенности организации образовательного процесса. Состав группы постоянный (набор в группу идет на начало учебного года). Занятия групповые. Виды занятий используемые для прохождения программы: лекции, практические, учебно-тренировочные, мастер-классы, выполнение самостоятельной работы, турниры, соревнования. Учебные группы могут формироваться как из обучающихся одного возраста, так и разновозрастные.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы:

- формирование интереса и потребности обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди обучающихся МАУ ДО «ДЮСШ № 1», пропаганда ЗОЖ;
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- теоретическое и практическое обучение игре в волейбол;
- обучение обучающихся жизненно- важным двигательным навыкам и умениям;
- формирование сборной команды МАУ ДО «ДЮСШ № 1» по волейболу;
- приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на соревнованиях различного уровня.

Задачи программы:*образовательные:*

- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования необходимого игрового навыка, обучение и совершенствование основ техники и тактики игры в волейбол и пляжный волейбол;
- совершенствовать двигательные качества у обучающихся (силу, выносливость, гибкость, координацию движений, быстроту реакции);
- научить технико-тактическим приёмам игры;
- расширить теоретическую базу знаний;
- выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства;
- повысить уровень мотивации к занятиям физической культуры и спортом;
- развивать память, внимание, представление, воображение, ориентирование в пространстве;
- сформировать отношение к игре волейбол как возможной области будущей профессиональной деятельности;
- выполнение нормативных требований по общей и специальной физической подготовки;
- развивать навыки бережного отношения к здоровью;
- приобретение навыка в организации и построении учебно-тренировочных занятий и соревнований.

личностные:

- укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию;
- закаливание организма обучающихся, повышение общей физической подготовленности;
- формирование общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни;
- формировать готовность и способность к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность мотивации к обучению, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме;
- повысить интерес обучающихся к участию в соревнованиях различного уровня по волейболу и пляжному волейболу.

метапредметные:

- развивать умение самостоятельно определять цели своего обучения, самостоятельно планировать пути достижения целей;
- развивать умение осуществлять контроль своей деятельности, владение основами самоконтроля, самооценки;
- развивать умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность;
- развивать навыки работать индивидуально и в группе (команде), уметь разрешать конфликты.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№ п/п	название раздела, темы	количество часов			формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	6	6		опрос
1.1	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении игры.	1	1		
1.2	Техника безопасности на занятиях. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм.	1	1		
1.3	Правила соревнований по волейболу.	4	4		
2	Практические занятия.	220	26	194	Анализ правильности выполнения упражнений, контрольные тесты
2.1	Общая физическая подготовка.	80	6	74	
2.2	Специальная физическая подготовка.	90	10	80	
2.3	Техническая и тактическая подготовка.	50	10	40	
3	Соревнования и судейство.	20		20	Анализ правильности выполнения упражнений, контрольные тесты
3.1	Инструкторская и судейская практика.	2		2	
3.2	Контрольные игры и соревнования.	18		18	
4	Подведение итогов (контрольное занятие)	6		6	Контрольные тесты
4.1	Выполнение контрольных нормативов.	6		6	
	итого	252	32	220	

Содержание учебно-тематического плана

Раздел 1. Теоретическая подготовка Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола. Год рождения волейбола. Основатель игры в волейбол. Родина волейбола. Описание игры в

волейбол. Техника безопасности на занятиях. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая подготовка и ее роль в волейболе. Рациональный суточный режим. Гигиена сна, питание. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа. Предупреждение травм при занятиях волейболом. Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Восстановительные процессы и их активизация. Врачебный контроль и самоконтроль.

Правила игры в волейбол. Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по волейболу среди обучающихся.

Раздел 2. Практические занятия.

2.1. Общая физическая подготовка.

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП.

Практика.

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания, перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. *Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа -поднимание ног с мячом. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. *Легкоатлетические упражнения.* Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3x20-30 м, 3x30-40 м, 4x50-60 м. Эстафетный бег с этапами до 40м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 минут (мальчики) и до 2 минут (девочки). Бег или кросс до 2000 м. *Упражнения в висах и упорах.* Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа сгибание и разгибание рук. *Спортивные игры.* Баскетбол и ручной мяч. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

2.2. Специальная физическая подготовка.

Теория: Понятие СФП. Функции СФП.

Практика.

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 15 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок в начале

пробегаются 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 (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу - выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360 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. На каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие. *Подвижные игры.* «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», различные варианты игры в «Салки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств.

1. Сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с сопротивлением партнера (или с 11 гантелями).

2. Броски набивных мячей различного веса, акцентируя движения кистей.

3. Вращение кистями палки, наматывая на нее шнур, к концу которого подвешен груз.

4. В упоре лежа отталкивание от пола и хлопок руками перед грудью.

5. Закрепляя конец амортизатора в различных точках на полу или стене, выполнять упражнения, которые по своей структуре сходные с техническими приемами.

6. Вращательные движения туловищем с отягощением (гриф штанги, диски, гантели, мешок с песком).

7. Подъем штанги на грудь и тяга.

8. Приседания и вставания со штангой на плечах (6-8 раз за подход).

9. Полуприседания и быстрые вставания с подъемом на носки, штанга на плечах. Вес - не более 50% максимального (10-15 раз за подход).

10. Выпрыгивание из полуприседа и приседа со штангой на плечах. Вес - 50% максимального (6-8 выпрыгиваний за подход).

11. Подпрыгивания со штангой на плечах, упруго, но не полностью сгибая коленные суставы. Вес - 50% максимального (10-15 повторений за подход).

12. Сидя на гимнастической скамейке - наклоны назад с помощью партнера, который держит за голеностопные суставы. Упражнение можно выполнять с отягощением в руках.

13. Прыжки через скакалку.

14. Прыжки с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных на оптимальной и максимальной высоте.

15. Прыжки на одной и обеих ногах на дальность.

16. Напрыгивание на предметы различной высоты.

17. Прыжки в глубину с различной высоты с последующим выпрыгиванием.

18. Серия прыжков с преодолением препятствий.

Упражнения для развития быстроты.

1. Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя) по зрительному сигналу.

2. Рывки с резкой сменой направления перемещения.

3. Имитационные упражнения, акцентируя выполнение какого-то отдельного движения.

4. Быстрые перемещения с последующей имитацией технического приема или выполнением его.

5. Быстрые переключения от одних действий к другим, различным по характеру.

6. Эстафеты с заданием на быстроту выполнения.

Упражнения для развития выносливости.

В тренировочном занятии целесообразно чередовать упражнения, направленные на совершенствование техники, с сериями упражнений, требующих больших физических напряжений, или имитационными упражнениями большой интенсивности. Такие переключения способствуют развитию специальной выносливости и повышению эмоционального состояния обучающихся.

1. Серии прыжков — 15-20 сек. В первой серии выполняют максимально возможное количество прыжков, во второй — прыжки максимальной высоты и т.д. 4-5 серий прыжков выполняют без остановок в течение 1-1,5 мин. Эти же упражнения можно делать со скакалкой.

2. Перемещение в низкой стойке в различных направлениях — 1-1,5 мин, затем отдых — 30-45 сек. Так 3-4 серии (можно с отягощением 2-5 кг).

3. Последовательная имитация нападающего удара (блокирования) и падение у линии нападения (или кувырок). Серия: 10 прыжков и 10 падений.

4. Серия падений на грудь (или на спину с последующим переворотом). 6-10 падений в серии.

5. Эстафеты с различными перемещениями и чередованием кувырков вперед и назад.

6. Челночный бег в различных направлениях и на различное расстояние.

7. Игра в волейбол: 2 х 2; 3 х 3; 4 х 4.

8. Игра в волейбол уменьшенным составом без остановок: как только мяч выходит из игры, тут же вводят второй, третий мяч и т. д.

В ходе игры возникают различные двигательные задачи, требующие быстроты ориентировки и моментального решения. Некоторые технические приемы приходится выполнять в безопорном положении, для чего необходимо развитие специальной ловкости и точности движений. Для развития этих качеств используют следующие упражнения:

1. Одиночные и многократные кувырки вперед и назад.

2. Одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 180, 270 и 360°.

3. Прыжки через различные предметы и снаряды с поворотами и без поворотов.

4. Прыжки с подкидного мостика с различными движениями и поворотами в воздухе.

5. Прыжки на батуте с различными движениями в безопорном положении и с поворотами.

6. Эстафеты с преодолением препятствий.

7. Игроки располагаются парами лицом друг к другу на расстоянии 6-8 м. Первую передачу выполняют над собой, вторую - партнеру, после чего игрок делает кувырок вперед (назад). Повторяют 10-15 раз.

8. Игра в кругу двумя-тремя мячами.

9. Игра в защите — один против двух.

10. Нападающие удары из трудных положений.

Развития гибкости (подвижности в суставах).

2.3. Техническая и тактическая подготовка.

Теория: Понятие технической и тактической подготовки. Функции технической и тактической подготовки.

Практика.

Техника нападения. Действия без мяча.

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

Действия с мячом.

Передача мяча: сверху двумя руками; передача на точность, с перемещением в парах; встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости от нее. *Подача мяча:* нижняя прямая на точность,

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

Техника защиты. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите. Действия с мячом. *Прием мяча:* снизу двумя руками (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, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 4,3,2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующимпадением и перекатом на бедро и спину. *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. 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. *Групповые действия:* взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче). Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны). Взаимодействия игроков при второй передаче зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и подач). *Командные действия:* система игры со второй передачи игрока передней линии. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3. Прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая - игроку, к которому передающий стоит спиной. Система игры со второй передачи и игрока передней линии. 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 передачи. 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, спадением). *Групповые действия.* Взаимодействия игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6; игрока зоны 5 с игроком зоны 6: игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1. Игроков передней линии: игроки зоны 3

с игроком зон 4 и 2. Игроков зон 5,1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (при обманных действиях). Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1,5,3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4. Взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приеме от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов. *Групповые действия:* Расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом вперед». Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий. Расположение игроков при приеме подачи (нижней и верхней прямой), когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут, и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении. Система игры: расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий. 3. Соревнования и судейство. 3.1. Инструкторская и судейская практика. Судейство и проведение игр. 3.2. Контрольные игры и соревнования. Учебно-тренировочные игры с заданиями. 4. Подведение итогов (контрольные занятия) 4.1. Выполнение контрольно-диагностических заданий (тестов).

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты:

- знание правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих и оздоровительных упражнений;
- овладение знаниям, умениям и навыкам игры в волейбол.

Личностные результаты:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы.

II. Комплекс организационно-педагогических условий.

1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	месяц	число	Время проведения занятия	форма занятия	количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	02	15.30-16.50	групповое	2	Вводное занятие. Правила техники	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул.	опрос

						безопасности на занятиях спортивных игр. История развития волейбола. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, изучение основных способов перемещений и остановок.	Фридек-Мистек, дом 5А	
2.		04	15.30-16.50	групповое	2	Правила техники безопасности на занятиях и при спортивных играх. Правила соревнований по волейболу.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	опрос
3.		06	15.30-16.50	групповое	2	Правила техники безопасности на занятиях и спортивных играх. Правила соревнований по волейболу.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	опрос
4.		09	15.30-16.50	групповое	2	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
5.		11	15.30-16.50	групповое	2	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	

						подача.		
6.		13	15.30-16.50	групповое	2	Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
7.		16	15.30-16.50	групповое	2	Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
8.		18	15.30-16.50	групповое	2	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
9.		20	15.30-16.50	групповое	2	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
10.		23	15.30-16.50	групповое	2	Нижняя и верхняя передачи.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ	

						Отбивание мяча кулаком через сетку. Введение в начальные игровые ситуации.	№1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
11.		25	15.30-16.50	групповое	2	Нижняя и верхняя передачи. Отбивание мяча кулаком через сетку. Введение в начальные игровые ситуации.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
12.		27	15.30-16.50	групповое	2	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя боковая подача.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
13.		30	15.30-16.50	групповое	2	Передачи мяча в прыжке. Нижняя боковая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
14.	октябрь	02	15.30-16.50	групповое	2	Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая и боковая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
15.		04	15.30-16.50	групповое	2	Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая и боковая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
16.		07	15.30-16.50	групповое	2	Введение в начальные игровые ситуации. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	

						сочетаниях.		
17.		09	15.30-16.50	групповое	2	Введение в начальные игровые ситуации. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
18.		11	15.30-16.50	групповое	2	Общая и специальная физическая подготовка. Игры «Перестрелка», «Пионербол».	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
19.		14	15.30-16.50	групповое	2	Общая и специальная физическая подготовка. Игры «Перестрелка», «Пионербол».	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
20.		16	15.30-16.50	групповое	2	Контрольное испытание по общей физической подготовке.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	анализ правильности выполнения задания, контрольные тесты
21.		18	15.30-16.50	групповое	2	Контрольное испытание по общей физической подготовке.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	анализ правильности выполнения задания, контрольные тесты
22.		21	15.30-16.50	групповое	2	Общая и специальная физическая подготовка. Нижняя и верхняя передачи. Введение в	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	

						начальные игровые ситуации. Нижняя боковая и прямая подача.		
23.		23	15.30-16.50	групповое	2	Общая и специальная физическая подготовка. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Нижняя боковая и прямая подача.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
24.		25	15.30-16.50	групповое	2	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Учебная игра в волейбол.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
25.		28	15.30-16.50	групповое	2	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Учебная игра в волейбол.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
26.		30	15.30-16.50	групповое	2	Совершенствование передач мяча сверху и снизу. Верхняя прямая подача. Игры «Перестрелка», «Пионербол».	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
27.	ноябрь	01	15.30-16.50	групповое	2	Совершенствование передач мяча сверху и снизу. Верхняя прямая подача. Игры «Перестрелка», «Пионербол».	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
28.		06	15.30-16.50	групповое	2	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ	

						зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.	№1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
29.		08	15.30-16.50	групповое	2	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
30.		11	15.30-16.50	групповое	2	Совершенствование передачи мяча сверху и снизу. Подводящие упражнения для нападающих действий. Двухсторонняя игра в волейбол.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
31.		13	15.30-16.50	групповое	2	Совершенствование передачи мяча сверху и снизу. Подводящие упражнения для нападающих действий. Двухсторонняя игра в волейбол.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
32.		15	15.30-16.50	групповое	2	Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
33.		18	15.30-16.50	групповое	2	Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
34.		20	15.30-16.50	групповое	2	Передача из зон 1,6,5 в зону 3. .	Спортивный зал МАУ ДО	

						Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	«ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
35.		22	15.30-16.50	групповое	2	Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Подводящие упражнения для нападающих действий. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
36.		25	15.30-16.50	групповое	2	Передачи для нападающих действий. Прием мяча с подачи. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
37.		27	15.30-16.50	групповое	2	Передачи для нападающих действий. Прием мяча с подачи. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
38.		29	15.30-16.50	групповое	2	Обучение разбегу и прыжку для нападающих действий. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
39.	декабрь	02	15.30-16.50	групповое	2	Разбег и прыжки для нападающих действий. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
40.		04	15.30-16.50	групповое	2	Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Двухсторонняя игра в волейбол	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	

						в три касания.		
41.		06	15.30-16.50	групповое	2	Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
42.		09	15.30-16.50	групповое	2	Контрольное испытание по специальной подготовке. Игры «Перестрелка», «Пионербол».	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
43.		11	15.30-16.50	групповое	2	Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
44.		13	15.30-16.50	групповое	2	Передачи для нападающих действий. Прием мяча с подачи. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
45.		16	15.30-16.50	групповое	2	Передачи для нападающих действий. Прием мяча с подачи. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
46.		18	15.30-16.50	групповое	2	Обучение разбегу и прыжку для нападающих действий. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
47.		20	15.30-16.50	групповое	2	Разбег и прыжки для	Спортивный зал МАУ ДО	

						нападающих действий. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	«ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
48.		23	15.30-16.50	групповое	2	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Верхняя прямая подача.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
49.		25	15.30-16.50	групповое	2	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Верхняя прямая подача.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
50.		27	15.30-16.50	групповое	2	Обучение нападающему удару. Нижняя боковая и прямая подачи.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
51.		30	15.30-16.50	групповое	2	Нападающий удар. Нижняя боковая и прямая подачи.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
52.	январь	10	15.30-16.50	групповое	2	Нападающий удар с собственного подбрасывания. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
53.		13	15.30-16.50	групповое	2	Нападающий удар с собственного подбрасывания. . Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	

						зоны 6 в зоны 3, 4.		
54.		15	15.30-16.50	групповое	2	Нападающий удар с собственного подбрасывания. . Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
55.		17	15.30-16.50	групповое	2	Двухсторонняя игра в волейбол с заданиями.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
56.		20	15.30-16.50	групповое	2	Двухсторонняя игра в волейбол с заданиями.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
57.		22	15.30-16.50	групповое	2	Верхняя прямая подача в прыжке. Нападающий удар с собственного подбрасывания.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
58.		24	15.30-16.50	групповое	2	Верхняя прямая подача в прыжке. Техника верхней передачи в прыжке и обманных ударов.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
59.		27	15.30-16.50	групповое	2	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Верхняя прямая подача по зонам.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
60.		29	15.30-16.50	групповое	2	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ	

						Верхняя прямая подача по зонам.	№1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
61.		31	15.30-16.50	групповое	2	Нападающий удар с подбрасывания партнера. Упражнения для обучения блокированию.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
62.	февраль	03	15.30-16.50	групповое	2	Нападающий удар с подбрасывания партнера. Упражнения для обучения блокированию.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
63.		05	15.30-16.50	групповое	2	Нападающий удар с подбрасывания партнера. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
64.		07	15.30-16.50	групповое	2	Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Блокирование. Страховка.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
65.		10	15.30-16.50	групповое	2	Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Блокирование. Страховка.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
66.		12	15.30-16.50	групповое	2	Двухсторонняя игра в волейбол с заданиями.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
67.		14	15.30-16.50	групповое	2	Двухсторонняя игра в волейбол с заданиями.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-	

							Мистек, дом 5А	
68.		17	15.30-16.50	групповое	2	Верхняя прямая подача по зонам. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2,4.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
69.		19	15.30-16.50	групповое	2	Верхняя прямая подача по зонам. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2,4.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
70.		21	15.30-16.50	групповое	2	Нападающий удар с передачи партнера. Индивидуальное блокирование.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
71.		24	15.30-16.50	групповое	2	Нападающий удар с передачи партнера. Индивидуальное блокирование.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
72.		26	15.30-16.50	групповое	2	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
73.		28	15.30-16.50	групповое	2	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	

						соперника.		
74.	март	02	15.30-16.50	групповое	2	Нападающий удар. Групповое блокирование. Страховка.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
75.		04	15.30-16.50	групповое	2	Нападающий удар. Групповое блокирование. Страховка.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
76.		06	15.30-16.50	групповое	2	Групповые тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
77.		09	15.30-16.50	групповое	2	Групповые тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
78.		11	15.30-16.50	групповое	2	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
79.		13	15.30-16.50	групповое	2	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	

80.		16	15.30-16.50	групповое	2	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
81.		18	15.30-16.50	групповое	2	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
82.		20	15.30-16.50	групповое	2	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
83.		23	15.30-16.50	групповое	2	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
84.		25	15.30-16.50	групповое	2	Совершенствование верхней передачи. Совершенствование нижней подачи.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
85.		27	15.30-16.50	групповое	2	Совершенствование верхней передачи. Совершенствование нижней подачи.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
86.		30	15.30-16.50	групповое	2	Совершенствование приема с низу. Совершенствование верхней	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-	

						подачи.	Мистек, дом 5А	
87.	апрель	01	15.30-16.50	групповое	2	Совершенствование приема с низу. Совершенствование верхней подачи.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
88.		03	15.30-16.50	групповое	2	Совершенствование приема с низу. Совершенствование верхней подачи.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
89.		06	15.30-16.50	групповое	2	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
90.		08	15.30-16.50	групповое	2	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
91.		10	15.30-16.50	групповое	2	Совершенствование передач. Совершенствование нападающего удара.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
92.		13	15.30-16.50	групповое	2	Совершенствование передач. Совершенствование нападающего удара.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
93.		15	15.30-16.50	групповое	2	Верхняя подача по зонам. Обманные удары. Блокирование.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	

94.		17	15.30-16.50	групповое	2	Верхняя подача по зонам. Обманные удары. Блокирование.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
95.		20	15.30-16.50	групповое	2	Верхняя подача по зонам. Обманные удары. Блокирование.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
96.		22	15.30-16.50	групповое	2	Взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
97.		24	15.30-16.50	групповое	2	Взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
98.		27	15.30-16.50	групповое	2	Взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
99.		29	15.30-16.50	групповое	2	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
100.	май	04	15.30-16.50	групповое	2	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
101.		06	15.30-16.50	групповое	2	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ	

							№1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
102.		08	15.30-16.50	групповое	2	Совершенствования нападающего удара. Индивидуальные тактические действия в нападении.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
103.		11	15.30-16.50	групповое	2	Совершенствования нападающего удара. Индивидуальные тактические действия в нападении.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
104.		13	15.30-16.50	групповое	2	Совершенствования нападающего удара. Индивидуальные тактические действия в нападении.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
105.		15	15.30-16.50	групповое	2	Командные тактические действия в нападении. Совершенствование подачи.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
106.		18	15.30-16.50	групповое	2	Командные тактические действия в нападении. Совершенствование подачи.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
107.		20	15.30-16.50	групповое	2	Командные тактические действия в нападении. Совершенствование подачи.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
108.		22	15.30-16.50	групповое	2	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул.	

							Фридек-Мистек, дом 5А	
109.		25	15.30-16.50	групповое	2	Контрольное испытание по ОФП.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	Контрольные тесты (промежуточная аттестация)
110.		27	15.30-16.50	групповое	2	Контрольное испытание по специальной подготовке.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	Контрольные тесты (промежуточная аттестация)
111.		29	15.30-16.50	групповое	2	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
112.	июнь	01	15.30-16.50	групповое	2	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
113.		03	15.30-16.50	групповое	2	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
114.		05	15.30-16.50	групповое	2	Командные тактические действия в нападении.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
115.		08	15.30-16.50	групповое	2	Командные тактические действия в нападении.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-	

							Мистек, дом 5А	
116.		10	15.30-16.50	групповое	2	Совершенствование передач. Совершенствование нападающего удара.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
117.		15	15.30-16.50	групповое	2	Совершенствование передач. Совершенствование нападающего удара.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
118.		17	15.30-16.50	групповое	2	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
119.		19	15.30-16.50	групповое	2	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
120.		22	15.30-16.50	групповое	2	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
121.		24	15.30-16.50	групповое	2	Контрольное испытание по общей физической подготовке.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	анализ правильности выполнения заданий, контрольные тесты
122.		26	15.30-16.50	групповое	2	Контрольное испытание по общей физической подготовке.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-	анализ правильности выполнения

							Мистек, дом 5А	заданий, контрольные тесты
123.		29	15.30-16.50	групповое	2	Двухсторонняя игра в волейбол.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
124.	июль	01	15.30-16.50	групповое	2	Двухсторонняя игра в волейбол.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
125.		03	15.30-16.50	групповое	2	Двухсторонняя игра в волейбол.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	
126.		06	15.30-16.50	групповое	2	Заключительное занятие. Двухсторонняя игра в волейбол.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Фридек-Мистек, дом 5А	анализ правильности выполнения заданий
Итого	126 занятий	42 недели			252 часа			

Каникулы с 06.07.2020 по 31.08.2020.

Условия реализации программы

Занятия проходят в спортивном зале, предназначенном для занятий видом спорта «волейбол».

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для реализации программы

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			

1.	Сетка волейбольная	комплект	2
2.	Мяч волейбольный	штук	14
3.	Протектор д/волейбольных стоек	штук	4
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
4.	Барьер легкоатлетический	штук	20
5.	Гантели массивные 1-5кг	комплект	3
6.	Мяч набивной (медицинбол) 1-5 кг	штук	16
7.	Корзина для мячей	штук	2
8.	Мяч теннисный	штук	10
9.	Мяч футбольный	штук	2
10.	Насос для накачивания мячей с иглами	штук	3
11.	Скакалка гимнастическая	штук	25
12.	Скамейка гимнастическая	штук	4
13.	Утяжелитель для ног	комплект	25
14.	Утяжелитель для рук	комплект	25
15.	Эспандер резиновый ленточный	штук	25

Программу реализует педагог (тренер-преподаватель) с высшим профессиональным образованием «Педагогическое образование: Тренер-преподаватель».

Врачебный контроль

Основная цель педагогического и врачебного контроля - всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность обучающихся. Задачи, средства и формы врачебно-педагогического контроля приведены в Положении о медицинском обеспечении лиц, обучающимся физкультурой и спортом. Углубленные медицинские обследования проводятся: предварительное - при поступлении в спортивную школу и периодические (этапный контроль) - два раза в год.

Формы аттестации/ контроля

Для обучающихся осуществляется текущий и промежуточный контроль в форме сдачи тестов по нормативам. Сдача нормативов в конце учебного года(промежуточная аттестация) позволяет перевести обучающегося на следующий уровень обучения, если обучающийся выполнил нормативы или оставить на повторный год обучения.

Общие указания при выполнении контрольных тестов.

1. В день тестирования режим дня обучающегося не должен быть перегружен физически и эмоционально.
2. Необходимо обеспечить спокойную обстановку, избегать у обучающегося отрицательных эмоций, соблюдать индивидуальный подход, учитывать возрастные особенности при объяснении теста. Тестовые задания должны быть понятны обучающимся.
3. Перед выполнением теста необходимо провести стандартную разминку всех систем организма в соответствии со спецификой тестов.
4. Форма проведения тестирования физических качеств обучающихся должна предусматривать их стремление показать наилучший результат – обучающийся могут сделать 2-3 попытки.
5. Во время снятия тестов не рекомендуется подбадривать, «подгонять» ребят, т.к. это снижает объективность результатов.
6. Время между попытками одного и того же теста должно быть достаточным для ликвидации возникшего после первой попытки утомления.
7. Тестирование необходимо проводить в хорошо проветриваемом помещении или на площадке.

8. Во время тестирования обучающегося важно учитывать:
- а) индивидуальные возможности обучающегося;
 - б) особенности проведения тестов, которые должны выявлять даже самые незначительные отклонения в двигательном развитии обучающегося.

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ НА КОНЕЦ УЧЕБНОГО
ГОДА В СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ ОБУЧЕНИЯ**

Контрольные нормативы	девушки	юноши
Бег 30 м (сек)	5.9	5.5
Бег 30 м (6 по 5 сек)	12.2	12.0
Прыжок в длину с места(см)	165	185
Прыжок вверх с места(см)	26	34
Метание набивного мяча 1 кг из- за головы двумя руками (м)		
- сидя	4.0	5.8
- стоя	8.0	11.0
Передача двумя руками сверху над собой (кол-во)	30	30
Передача двумя руками снизу над собой (кол-во)	30	30
Подача количество из 10	2	2

**Содержание и методика контрольных испытаний,
включенных в программу**

Физическое развитие. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Физическая подготовка.

1. *Бег 30 м.* Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

2. *Бег 30 м: 5х6м.* На расстоянии 6 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу обучающийся бежит, преодолевая расстояние 6 м. пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

3. *Бег 92 м в пределах границ волейбольной площадки.* На волейбольной площадке расположить 7 набивных (1 кг) мячей, мяч № 7 на расстоянии 1 м от лицевой линии. Обучающийся располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№ 1, 2, 3,4, 5, 6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№ 7). Время фиксируется секундомером.

4. *Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.* Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.

5. *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней

следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

6. *Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.* Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

7. *Становая сила.* Измерение проводится по общепринятой методике становым динамометром.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и нагрузок; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, воспитательной работы.

Примерные чувствительные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет									
	6-8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Длина тела					+	+	+	+		
Мышечная масса					+	+	+	+		
Быстрота		+	+	+						
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+			
Сила					+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)	+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности		+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+							
Координационные способности		+	+	+	+					
Равновесие	+		+	+	+	+	+			

Необходимо в чувствительные периоды акцентировано воздействовать на развитие соответствующих качеств. Однако нельзя забывать об «отстающих» качествах, их развитию также должно уделяться внимание, следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в основе своей разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила). Так, оптимальные периоды у мальчиков и юношей для развития аэробных возможностей будут в 8 -10 и в 14 лет; для развития анаэробно-гликолитических механизмов - возраст 11-13 лет и 16-17 лет; для развития креатинофосфатного энергетического механизма -возраст 15-18 лет. У девочек и девушек чувствительные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на год раньше.

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе обучения (9-11 лет), когда эффективность средств волейбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и в двусторонней игре), объем подготовки доходит до 50% времени, отводимого на занятия.

Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую

подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры, игра в баскетбол или ручной мяч и т.д. Большое внимание уделяется подготовке к сдаче нормативов, установленных для данной учебной группы.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике волейбола. Основным средством ее (кроме средств волейбола) являются специальные упражнения (подготовительные). Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения.

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений в ответных действиях и сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, к скоростно-силовым усилиям), прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами; со скакалкой, резиновыми амортизаторами; гантелями; с различными специальными приспособлениями, тренажерами. Вес набивного мяча в подготовительных упражнениях для юношей 9-14 лет и девушек 9-16 лет 1 - 2 кг, для юношей 15 лет до 3 кг. В упражнениях, подготавливающих к подачам и нападающим ударам, вес мяча 1 кг. Для юных волейболистов 14-16 лет вес гантелей 0,5-1 кг. В качестве амортизаторов используются медицинские резиновые бинты или другая резина. Упражнения с амортизатором применяются с 13 лет.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения технике игры. Особое место среди них занимают упражнения на тренажерах и со специальными приспособлениями. Экспериментальные исследования показали, что их применение ускоряет процесс овладения рациональной техникой, что исключает в дальнейшем трудоемкую работу по исправлению у обучающихся ошибок. При современных требованиях к подготовке квалифицированных волейболистов без определенного минимума специального оборудования решение этой задачи невозможно.

Формирование тактических умений начинается с развития у обучающихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для игровой деятельности. Сюда относится умение принять правильное решение и быстро выполнять его в различных играх; умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над соперником; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т.д.; по мере изучения технических приемов волейбола обучающиеся изучают тактические действия, связанные с этими приемами.

В спортивной школе возможно проводить соревнования по волейболу. Такие соревнования в сочетании с соревнованиями по физической и технической подготовке совершенствуют соревновательные качества, которые затем проявляются в коллективных действиях в игре в волейбол.

Для юных волейболистов 10 -12 лет проводят соревнования по мини-волейболу, пляжному волейболу а также соревнования по волейболу неполными составами (2х2, 3х3, 4х4) с использованием освоенных технических приемов

В положении о соревнованиях следует оговорить определенные моменты:

- игра только в три касания (команда старших в игре с младшими);
- игра с помощниками («обслужкой»);
- организуя нападающие действия, выполнять только «обманы» при условии обязательного блока и т.п.

Рекомендуется прием нормативов по видам подготовки проводить в виде соревнований.

Соревнования по технической подготовке.

1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.
2. Передача сверху у стены, стоя и сидя (чередования).

3. Подача нижняя прямая на точность.
4. Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.

Соревнования по физической подготовке.

1. Бег 30 м.
2. Бег с изменением направления (5х6 м).
3. Прыжок в длину с места.
4. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.
5. Бег 92 м с изменением направления («елочка»).
6. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

Соревнования по игровой подготовке.

1. Мини-волейбол (по специальным правилам).
2. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

При написании программы учитывались следующие методические положения:

- 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки юных волейболистов 6-18 лет;
- 2) неуклонное возрастание объема средств технико-тактической, общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема технико-тактической подготовки и СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- 3) непрерывное совершенствование спортивной техники и тактики;
- 4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки обучающихся;
- 5) учет при планировании тренировочных нагрузок периодов полового созревания;
- 6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Методические материалы.

Теоретическая подготовка

1. *Физическая культура и спорт в России.* Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах.
2. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.
3. *Влияние физических упражнений на организм обучающихся.* Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.
4. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена. Основы спортивного массажа.
5. *Нагрузка и отдых* как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. Соревновательные и тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические,

различные по величине и направленности. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Дозирование нагрузки.

6. *Спортивные соревнования*, их организация и проведение. Роль соревнований в подготовке обучающихся в спортивно-оздоровительных группах, в подготовке спортсменов. Правила соревнований в избранном виде спорта. Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.

7. *Основы техники и тактики* избранного вида спорта. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.

8. *Основы методики обучения* физическим упражнениям, технике и тактике избранного вида спорта. Понятие о методике тренировки. Факторы, обуславливающие эффективность обучения, тренировки.

9. *Планирование и контроль* в процессе спортивно-оздоровительных занятий. Индивидуальные планы обучающихся и ведение дневника самоконтроля показателей тренировочно-соревновательной деятельности.

10. *Оборудование и инвентарь*, применяемые в процессе соревнований и тренировки в избранном виде спорта. Тренажерные устройства технические средства.

Воспитательная работа

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека, задач спортивно-оздоровительного этапа, базового и углубленного уровня. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно-соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, другие лица и организации, осуществляющие воспитательные функции.

В работе с обучающимся применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания обучающихся, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, членов бюро секций, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности обучающегося. Принятие личных комплексных планов, в которых обучающийся формулирует поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, спортивных листков, проводить походы, тематические вечера, вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, должно быть обсуждение в коллективе поведения обучающегося.

Осуждение или похвала коллектива - одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа тренера-преподавателя при этом не достигает цели.

Традиционным в коллективе должно быть принятие решений об официальном одобрении, награждение спортсменов призами, премиями. Вопрос о награждении не должен решаться одним тренером без обсуждения в коллективе. Такой подход укрепляет веру в справедливость спортивного коллективизма, в дружбу и товарищество, развивает чувство ответственности перед коллективом.

Инициатива в реализации нравственного воспитания обучающихся принадлежит тренеру-преподавателю.

Использование тренером-преподавателем принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера-преподавателя и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с обучающимися своей спортшколы. Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик обучающихся и систематического учета воспитательного эффекта.

В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером-преподавателем с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей обучающегося, поощряться или осуждаться.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание обучающегося. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Спортсмен воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами и методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомотивацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Чаще всего победы на Олимпийских играх и чемпионатах мира добиваются спортсмены, обладающие волей, настойчивостью и целеустремленностью. Воспитание волевых качеств поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях (см. раздел «Психологическая подготовка»).

В процессе спортивных занятий с обучающимися важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности,

творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание обучающегося обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию обучающихся способствует совместная работа с тренером-преподавателем по разработке и уточнению перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий на дом.

При планировании воспитательной работы необходимо определить цель и избрать комплекс средств и методов, ведущих к ее достижению; рассчитать время, необходимое для их использования; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на спортсменов в отдельных тренировочных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни обучающегося; определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.п.).

Планирование воспитательной работы в спортивной школе должно осуществляться в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера-преподавателя. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности обучающихся, реальных условий деятельности спортивной школы.

Программный материал для практических занятий

Направленность и содержание тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом задач подготовки обучающихся.

На спортивно-оздоровительном этапе обучающиеся должны освоить «школу» основных видов двигательных действий, жизненно важных навыков и умений - формирование правильной осанки, ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, со скалкой), метания (бросания), лазанье, упражнения в равновесии, плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде (велотренажере). Существует много «оздоровительных систем», которые можно использовать в работе спортивно-оздоровительных групп при соблюдении определенных правил: аэробика, шейпинг, атлетическая гимнастика, армспорт, калланетика и др. Содержание занятий по волейболу определяется на основании материала для начального и учебно-тренировочного этапов.

Физическая подготовка

На основе программного материала по видам подготовки разрабатываются тренировочные задания, которые объединяются в блоки для решения задач тренировки для каждого возраста юных волейболистов и года обучения в спортивной школе. На этой же основе строится содержание занятий в спортивно-оздоровительном этапе.

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных волейболистов разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста обучающихся и специфики волейбола.

Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными волейболистами преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, баскетбола, гандбола, подвижные игры.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах учебно-тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач тренировки можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, ручной мяч, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность

средств волейбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре).

Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются упражнения и игры, хорошо известные обучающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники, например легкоатлетических видов. Занятие заканчивают подвижной игрой, волейболом и ручным мячом.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т.д.), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы и т.п.). Важное место занимают специально отобранные игры.

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам волейбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

Общая физическая подготовка (ОФП)

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

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы:

первая - для мышц рук и плечевого пояса,

вторая - для мышц туловища и шеи;

третья - для мышц ног и таза.

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

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

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

Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

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

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные-от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры.

Баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель»,

«Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

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

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

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

Упражнения с отягощениями (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга - вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения - приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

Многократные *броски набивного мяча* (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге).

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением.

Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд.

Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков).

Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх.

Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.).

Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами.

Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных

(набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

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

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

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

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.

Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет).

Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть).

Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков).

Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев).

Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование).

Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают обучающемуся партнеры.

Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку.

Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча.

Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность.

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач).

То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом.

То же в рамках командных действий.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи.

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

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение

руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - 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 рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Поддачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Поддачи мяча слабейшей рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат).

Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг).

Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей.

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

Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс).

Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах.

Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера у сетки и из глубины площадки.

Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно).

То же, но бросок через сетку;

То же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с поднятием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча.

То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

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

Обучающийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену.

То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п.

То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота.

Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки.

Многочисленные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного 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°.

То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке.

То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу.

Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой.

То же, но остановку и прыжок выполняют 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 обучающийся 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.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (ключительная фаза, как в предыдущем упражнении).

Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

III. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. «Волейбол в школе». М.: «ФК и С», 2013г.
2. Ивойлов А. В. Волейбол / А. В. Ивойлов, К. Б. Герман, Э. К. Ахмеров.-М.: Высшая школа,2016.
3. Кикотя В. Я., И. С. Барчукова Физическая культура и физическая подготовка: Учебник-М.:ЮНИТИ,2016.
4. Костюков В. В., В. В. Нирка, Е. В. Фомин. Методическое пособие. Возрастные особенности физического развития и физической подготовки юных волейболистов. Москва: ВФВ., 2014.
5. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. «Юный волейболист». М.: «ФК и С», 2017г.
6. Козырева Л. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2013 г.
7. Официальный сайт ВФВ: volley.ru
8. Перельман М.Р. «Специальная физическая подготовка волейболиста». «ФК и С», 2014г.
9. Попов С. Н. Лечебная физическая культура:Учебник./ С. Н. Попов, Н. М. Валеев и др.-М.: Советский спорт,2014.
10. Слупский Л.Н. «Волейбол: игра связующего». М.: «ФК и С», 1984 г.
11. Стецко Владимир, Илья Трисвятский. Волейбольный гид. Ежегодный справочник 2014-2015.
12. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе». М.: «ФК и С», 1978 г.
13. Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу». М.: «ФК и С», 1970 г.

14. Фомин Е. В., Силаева Л. В., Булыкина Л. В., Белова Н. Ю. Процесс спортивной подготовки игроков. Москва-2014.
15. Фомин Е. В., Силаева Л. В., Булыкина Л. В., Белова Н. Ю. Методический сборник. Процесс спортивной подготовки игроков. Москва-2014.
16. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 1983 г.
17. Эйнгорн А.Н. «500 упражнений для волейболиста». М.: «ФК и С», 1959 г.