

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №9»
города Можги Удмуртской Республики

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 9
от 31. 05. 2023г.



Утверждаю
И.о. директор МБОУ СОШ №9
Н.И. Камашева
приказ № «165» от 01. 06. 2023г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Волейбол»

Адресат программы: 12-15 лет
Направленность: физкультурно- спортивная
Срок реализации программы: 1 год

Ф.И.О. должность автора программы
Тетерева И.И.
учитель физкультуры

г. Можга
2023

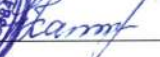
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 9»
города Можги Удмуртской Республики

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
Протокол № 9 от 31 мая 2023г г.



Утверждаю

директора МБОУ «СОШ №9»

 Н.И. Камашева
Приказ № 165 от 1 июня 2023г

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Волейбол»

Адресат программы: учащиеся 12-15лет
Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации программы: 1 год

Ф. И.О., должность автора программы:
педагог дополнительного образования
Клейн А.В.

г. Можга
2023 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«

Разработана на основании:

- о • Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в
- л Российской Федерации»;
- е • Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по
- й дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом
- б Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. №
- о
- л • Постановления Главного государственного санитарного врача РФ «Об
- » утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к
- организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и
- ф молодежи»;
- и • Методические рекомендации по проектированию дополнительных
- з общеразвивающих программ (письмо МО и Н РФ от 18.11.2015 г.)
- к • Локальных актов МБОУ «СОШ №9» города Можги УР
- у

Актуальность и целесообразность дополнительной общеразвивающей программы заключается в том, что занятия по ней, позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой гиподинамичностью в обычной жизни, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

-

Отличительные черты программы в том, что, **во-первых**, она учитывает специфику Дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали заниматься волейболом. организация учебно-тренировочного процесса в условиях разновозрастной группы, дифференцированное распределение физических нагрузок и требований. Важная особенность состоит в большом количестве соревновательных действий — приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно обуславливает требование надежности, стабильности умений навыков каждого игрока в соответствии с игровым амплуа. В волейболе, например, каждая ошибка отражается на результате (выигрыш или проигрыш очка).

п

Во-вторых, содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. В учебно-тренировочный процесс внедряются элементы технологии спортивно-ориентированного физического воспитания школьников и здоровьесформирующей технологии, соблюдаются принципы здоровьесберегающей педагогики.

н

Во-третьих, программа составлена на основе новейших методических рекомендаций Всероссийской Федерации Волейбола.

т

и

.

Адресат программы: Группа формируется с учетом возрастных особенностей. В объединение принимаются все желающие дети с предъявлением справок о состоянии здоровья. Программа предназначена для проведения занятий с обучающимися 12 -15 лет.

Объем программы – 74 часа в год, по 1 часу в неделю.

Срок освоения программы: 1 год.

Формы организации образовательного процесса: Обучение в объединении очное, групповое. В содержание учебно-тренировочных занятий входят:

- Общефизическая подготовка с широким диапазоном средств всестороннего физического воздействия.
- Подготовительные упражнения, способствующие овладению разнообразными технико-тактическими приемами.
- Подводящие и основные упражнения, способствующие овладению техническими и тактическими приемами.
- Подготовительные игры и игровые упражнения.
- Теоретические занятия по программе. групповая, лекции, практические занятия, участие в соревнованиях.

Режим занятий: Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа по 45 минут с перерывом 10 минут, во внеурочное время. В группе занимается 15 человек. Начало учебного года – 1 сентября. Конец учебного года – 31 мая. Продолжительность учебного года - 37 недель. В каникулярное время занятия в объединениях проводятся в соответствии с календарно-тематическими планами. Допускается изменение расписания, форм и места проведения занятий.

Цель программы:

- создание системы работы по развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности, развитие мотивации личности к познанию и творчеству.

Задачи программы

Образовательные

- поэтапное обучение техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;
- повышение игровой культуры на основе изучения правил игры в волейбол и игрового опыта
- обучение практическим навыкам организации и судейства соревнований по волейболу;

Развивающие

- развитие игрового мышления на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров;
- развивать физические способности учащихся

Воспитательные

- воспитание игровой дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений;
- формирование потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки.
- воспитание волевых качеств

Личностные

- формирование навыков внутригруппового сотрудничества
- воспитание психологической устойчивости

Планируемые результаты

Предметные результаты

Обучающиеся должны:

Знать:

- историю развития волейбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;
- значение здорового образа жизни;
- правила техники безопасности при занятиях данным видом спорта;
- правила игры;
- терминологию игры и жесты судьи;
- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;

Уметь:

- правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в баскетболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;
- владеть индивидуальными навыками владения мячом;
- применять основные приемы игры в баскетбол (перемещение, ведение мяча, передачи обманные движения, броски в кольцо различными способами);
- ориентироваться в действиях с партнерами и соперниками;
- выполнять броски по кольцу различными способами;
- осуществлять соревновательную деятельность.

Метапредметные результаты:

1. Регулятивные УУД.

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- Проговаривать последовательность действий.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному педагогом плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с педагогом и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД.

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

3. Коммуникативные УУД.

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Личностными результатами является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Учебно-тематический план

№ занятия	Название раздела, Темы	Количество учебных часов				Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	Контроль	
1	Инструктаж по технике безопасности игры в волейбол.	1	1			
2-4	Теоретическая подготовка	3	3		1	
2	История возникновения и развития волейбола	1	1			
3	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1			
4	Современное состояние волейбола. Оборудование и инвентарь	1	1		1	Тестирование
5-23	Общефизическая подготовка	19	2	16	1	
5	Общеразвивающие упражнения. ОРУ с мячами. Значение ОФП в подготовке волейболистов	1	1	1		
6	Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса. Строевые упражнения	1		1		
7	Общеразвивающие упражнения. ОРУ с мячами Акробатические упражнения. Перекаты и группировки. Строевые упражнения	1		1		
8	Общеразвивающие упражнения. ОРУ с мячами Легкоатлетические упражнения. Бег, прыжки, метание теннисных мячей.	1		1		
9	Общеразвивающие упражнения. ОРУ с мячами. Гимнастические упражнения с предметами. Упражнения для мышц ног	1		1		

10	Общеразвивающие упражнения. ОРУ с мячами. Метание теннисных мячей в цель и на дальность. Строевые упражнения	1		1		
11	Общеразвивающие упражнения. ОРУ с мячами. Акробатические упражнения. Кувырки вперед-назад	1		1		
12	Общеразвивающие упражнения. ОРУ с мячами. Упражнения для мышц туловища и шеи. Строевые упражнения. Сдача контрольных нормативов	2		1	1	Тестирование
13	Упражнения на снарядах и тренажёрах. Значение ОФП в подготовке волейболистов	2	1	1		
14	ОРУ с мячами. Упражнения на снарядах и тренажёрах.	1		1		
15	ОРУ с мячами. Упражнения на снарядах и тренажёрах.	1		1		
16	ОРУ с мячами. Спортивные и подвижные игры. Правила игры в пионербол	1		1		
17	ОРУ с мячами. Спортивные и подвижные игры. Правила игры в пионербол	1		1		
18	ОРУ с мячами. Спортивные и подвижные игры.	1		1		
19	ОРУ с мячами. Спортивные и подвижные игры.	1		1		
20	ОРУ с мячами. Спортивные и подвижные игры.	1		1		
21	ОРУ с мячами. Спортивные и подвижные игры.	1		1		
22	ОРУ с мячами. Спортивные и подвижные игры.	1		1		

23	ОРУ с мячами. Спортивные и подвижные игры.	1		1		
24-45	Специальная физическая подготовка	22	2	19	1	
24	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие силы. Значение СФП в подготовке волейболистов	1	1	1		
25	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие силы ног. Упражнения в парах с сопротивлением.	1		1		
26	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие силы верхнего плечевого пояса. Броски набивных мячей. Сгибание и разгибание рук (от стены, в упоре лежа)	1		1		
27	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие силы мышц туловища. Сгибания и разгибания туловища, поднятие колен в висе.	1		1		
28	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц. Значение СФП в подготовке волейболистов	2	1	1		
29	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц. Бег с изменением направления, челночный бег, бег из различных исходных положений.	1		1		
30	ОРУ с мячами. Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц. Броски и передачи набивных мячей	1		1		
31	ОРУ с мячами. Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц. Беговые	1		1		

	упражнения. Легкоатлетические эстафеты.					
32	ОРУ с мячами. Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц. Броски и передачи набивных мячей	1		1		
33	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие прыгучести. Значение СФП в подготовке волейболистов	1		1		
34	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие прыгучести. Приседания, выпрыгивания.	1		1		
35	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие прыгучести. Упражнения с набивными мячами.	1		1		
36	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие прыгучести. Прыжки, многоскоки	1		1		
37	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие прыгучести. Упражнения с набивными мячами.	1		1		
38	ОРУ с мячами Упражнения направленные на развитие специальной ловкости. Значение СФП в подготовке волейболистов	1		1		
39	ОРУ с мячами Упражнения направленные на развитие специальной ловкости. Одиночные и многократные прыжки с разбега и с места с поворотом на 360, 270, 180, 90 градусов	1		1		
40	ОРУ с мячами Упражнения направленные на развитие специальной ловкости. Прыжки с подкидного мостика с имитацией передач в безопорном положении	1		1		

41	ОРУ с мячами Упражнения направленные на развитие специальной ловкости. Прыжки через разнообразные снаряды и предметы (конь, скамейка, веревка) как без поворотов, так и с поворотами.	1		1		
42	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой). СФП в подготовке волейболистов	1		1		
43	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой). Многократное повторение прыжков упражнений, Запрыгивания и спрыгивания с горки матов.	1		1		
44	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой). Многократное повторение легкоатлетических упражнений. Челночный бег, ускорения,	1		1		
45	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой). Прыжки на одной ноге с подтягиванием бедра к груди. Подвижная игра «Борьба за мяч». Сдача контрольных нормативов	2		1	1	Тестирование
46-64	Техническая подготовка	19	2	16	1	
46	ОРУ с мячами. Приёмы и передачи мяча. Значение технической подготовки в волейболе.	1	1			
47	ОРУ с мячами. Приёмы и передачи мяча. Разучивание техники нижнего	1		1		

	приема мяча. Выполнение имитации без мяча. Подводящие упражнения.					
48	ОРУ с мячами. Приёмы и передачи мяча. Разучивание техники верхнего приема мяча. Выполнение имитации без мяча. Подводящие упражнения.	1		1		
49	ОРУ с мячами. Приёмы и передачи мяча. Разучивание техники нижнего приема мяча. Выполнения упражнения в парах	1		1		
50	ОРУ с мячами. Приёмы и передачи мяча. Прием снизу двумя руками: «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения	1		1		
51	ОРУ с мячами. Приёмы и передачи мяча. Передача мяча сверху двумя руками, над собой - на месте и после перемещения различными способами	1		1		
52	ОРУ с мячами. Приёмы и передачи мяча. Прием сверху двумя руками; прием мяча после отскока от стены, после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.	1		1		
53	ОРУ с мячами. Приёмы и передачи мяча. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед-вверх, над собой, один на месте	1		1		
54	ОРУ с мячами. Подачи мяча. Значение технической подготовки в волейболе	2	1	1		
55	ОРУ с мячами. Подачи мяча. Разучивание техники нижней прямой (боковой) подачи.	1		1		

	Выполнение имитации без мяча. Подводящие упражнения.					
56	ОРУ с мячами. Поддачи мяча. Поддача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м., из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки	1		1		
57	ОРУ с мячами. Поддачи мяча. Разучивание техники верхней прямой поддачи. Выполнение имитации без мяча. Подводящие упражнения.	1		1		
58	ОРУ с мячами. Поддачи мяча. Поддача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м., из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки	1		1		
59	ОРУ с мячами. Значение технической подготовки в волейболе Стойки. Основная, низкая стойка волейболиста. Сочетания стоек.	1		1		
60	ОРУ с мячами. Нападающие удары. Значение технической подготовки в волейболе. Разучивание техники прямого нападающего удара. Выполнение имитации без мяча. Подводящие упражнения.	1		1		
61	ОРУ с мячами. Нападающие удары. Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу.	1		1		
62	ОРУ с мячами. Нападающие удары. бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.	1		1		

63	ОРУ с мячами. Блоки. Значение технической подготовки в волейболе. Разучивание техники выполнения блока.	2	1		1	Тестирование
64	ОРУ с мячами. Блоки. одиночное блокирование мячей в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).	1		1		
65-68	Тактическая подготовка.	4	3		1	
65	Тактика подачи. ОРУ с мячами Подача нижняя прямая на точность в зоны -по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча	1	1			
66	Тактика подачи. ОРУ с мячами Взаимодействия, игроков зон 6, 5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи, прием подачи и первая передача в зону 3 (2)	1	1			
67	Тактика приемов и передач. ОРУ с мячами. Выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом	1	1			
68	Тактика приемов и передач. ОРУ с мячами. взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу	1			1	

69-74	Правила игры.	6	2	4		
69	Правила игры. ОРУ с мячами. Основные правила игры в волейбол.	1	1			
70	Правила игры. ОРУ с мячами. Освоение терминологии, принятой в волейболе.	1	1			
71	Правила игры. ОРУ с мячами. Учебно-тренировочная игра. Итоговая Диагностика	1		1		
72	Правила игры. ОРУ с мячами. Учебно-тренировочная игра.	1		1		
73	Правила игры. ОРУ с мячами. Учебно-тренировочная игра.	1		1		
74	Правила игры. ОРУ с мячами. Учебно-тренировочная игра.	1		1		
	ИТОГО:	74	13	56	5	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Введение. Инструктаж по Т.Б. и П.Б. -1 час

Занятие 1.

1. Техника безопасности на занятиях волейболом.

Контроль. Знакомство с техникой безопасности на занятиях волейболом.

Раздел 2. Теоретическая подготовка – 3 часов.

Занятия 2-4

Тема 1. История возникновения и развития волейбола.

Теория. Считается, что волейбол возник благодаря Уильяму Дж. Моргану, преподавателю физического воспитания одного из колледжей Холиока (США). В 1895 году на одном из своих уроков он подвесил сетку (примерно на высоте 2 метра) и предложил своим ученикам перебрасывать через неё баскетбольную камеру. Получившуюся игру Морган назвал «Минтонет»

Тема 2. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль

Теория. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию, 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

Тема 3. Современное состояние волейбола. Оборудование и инвентарь

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

Контроль. Тестирование.

Раздел 3. Общефизическая подготовка – 19 часов

Занятия 5 – 23

Тема 1. Общеразвивающие упражнения.

Теория. Значение ОФП в подготовке волейболистов

Практика. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств. Гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения. выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки)

Контроль. Тестирование, опрос

Тема 2. Упражнения на снарядах и тренажёрах

Теория. Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика. Выполнение упражнений на гимнастических снарядах, тренажерах (Шведская стенка, гимнастическая скамья, подкидной мостик, различные тренажеры.)

Контроль. Тестирование

Тема 3. Спортивные и подвижные игры

Теория. Разучивание правил различных спортивных и подвижных игр. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Практика. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему»,

«Охотники и утки», «Перестрелка», «Перепрыгивание 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

Контроль. Тестирование, опрос

Раздел 4. Специальная физическая подготовка – 22 часа

Занятия 24 – 45

Тема 1 Упражнения направленные на развитие силы

Теория Значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика. 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. Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многочисленные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед 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. Многочисленные передачи баскетбольного мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многочисленные волейбольные передачи набивного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многочисленные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многочисленные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера).

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. Многочисленные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

Контроль. Тестирование

Тема 2 Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц

Теория Значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика. 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 (2-3 кг) в руках,

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

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

Контроль. Тестирование

Тема 3 Упражнения направленные на развитие прыгучести

Теория Значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика. 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 I отклоняться.).

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

Прыжки на одной к 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 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. Многочисленные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку

Контроль. Тестирование, опрос

Тема 4 Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости

Теория Значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика. Одиночные и многочисленные прыжки с разбега и с места с поворотом на 360, 270, 180, 90 градусов. Прыжки с подкидного мостика с имитацией передач в безопорном

положении. Прыжки через разнообразные снаряды и предметы (конь, скамейка, веревка) как без поворотов, так и с поворотами.

Контроль. Тестирование. Опрос

Тема 5 Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)

Теория Значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика. Многократное повторение прыжков упражнений, Запрыгивания и спрыгивания с горки матов. Многократное повторение легкоатлетических упражнений. Челночный бег, ускорения Прыжки на одной ноге с подтягиванием бедра к груди. Подвижная игра «Борьба за мяч». Сдача контрольных нормативов

Контроль. Тестирование. Опрос

Раздел 5 Техническая подготовка – 19 часов

Занятия 46 -64

Тема 1 Приёмы и передачи мяча

Теория Значение технической подготовки в волейболе.

Практика Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4,6-3-2, 5-3-4,1 -3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера. _; прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, брошенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед-вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения

Контроль. Тестирование. Опрос

Тема 2 Подачи мяча

Теория Значение технической подготовки в волейболе.

Практика Нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки. Верхняя прямая подача

Контроль. Тестирование

Тема 3 Стойки

Теория Значение технической подготовки в волейболе.

Практика. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Контроль. Тестирование. опрос

Тема 4 Нападающие удары

Теория Значение технической подготовки в волейболе.

Практика. Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом мосте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в

прыжке с разбегу; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Контроль. Тестирование, опрос

Тема 5 Блоки

Теория Значение технической подготовки в волейболе.

Практика. Одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

Контроль. Тестирование, опрос

Раздел 6 Тактическая подготовка

Занятия 65 - 68

Тема 1 Тактика подач

Теория Значение тактической подготовки в волейболе

Практика. подача нижняя прямая на точность в зоны -по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча. Выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу. Расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Контроль Тестирование

Тема 2 Тактика приёмов и передач

Теория Значение тактической подготовки в волейболе

Практика. Выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней линии при первой передаче, система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Контроль. Тестирование

Раздел 7. Правила игры – 6 часов

Занятия 69-74

Тема 1 Правила игры

Теория. Разучивание правил игры в волейбол. Освоение терминологии, принятой в волейболе. Учебно-тренировочная игра.

Практика. Учебно- тренировочные игры по правилам игры волейбол