

Управление образования администрации муниципального района «Сосногорск»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2 » пгт Нижний Одес
(МБОУ «СОШ №2» пгт. Нижний Одес)

«ПРИНЯТА»
на заседании
педагогического совета
Протокол от 30.08.2022 № 1

«УТВЕРЖДЕНА»
Приказом
№ 173- ОД от 02.09.2022

директор школы
Н.В. Смагина

Дополнительная общеразвивающая программа

«Если хочешь быть здоров»-волейбол

адресат программы: учащиеся **10-18** лет
вид программы по уровню освоения: **базовый**
срок реализации программы: **3 года**
разработчик программы: **Гончарова Наталья
Васильевна**
педагог дополнительного образования

пгт. Нижний Одес
2022 год

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты

1.1. Пояснительная записка

Программа по волейболу разработана на основе Примерной программы для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР, 2004 г.).

Новизна и оригинальность программы в том, что 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 проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации.

Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти *особенности* волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Теоретическая подготовка юных волейболистов должна включать в себя и вопросы основ знаний, таких как:

гигиена занимающихся, их одежда,

профилактика травматизма,

правила игры,

сведения об истории волейбола,

сведения о современных передовых волейболистах, командах.

Теоретические сведения должны сообщаться ученикам в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

Актуальность программы для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в спортивной секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Отличительные особенности данной программы:

Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приёмов избранного вида спорта по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.
2. Изучение и обучение основам техники волейбола.
- 3 Изучение и обучение основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в волейболе.

Адресат программы

В спортивную секцию принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Программа предназначена для детей 10-18 лет.

Вид программы по уровню освоения- базовый

Направленность (профиль) программы-физкультурно-спортивная

Объем программы- 432 часа: 1 год обучения-108 часов, 2 год обучения-108 часов, 3 год обучения-216 часов.

Срок реализации программы-3 года

Формы обучения-очная

Режим занятий – периодичность и продолжительность занятий

1-й год – 2 занятия в неделю по 1,5 часа

2-й год - 2 занятия в неделю по 1,5 часа

3-й год- 3 занятия в неделю по 2 часа

Особенности организации образовательного процесса-

Наполняемость учебной группы по годам обучения:

Группа 1 года обучения комплектуется в количестве не менее 15 человек,

2 года обучения - не менее 12 человек.

3 года обучения – 12 человек.

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

Программа предусматривает организацию и проведение круглогодичных учебно-тренировочных занятия по теоретическому и практическому разделам.

На теоретических занятиях учащиеся получают элементарные знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, методике обучения и тренировки в объеме, необходимом будущему инструктору-общественнику и судье по спорту.

На практических занятиях юные спортсмены занимаются общей и специальной физической подготовкой, овладевают техникой и тактикой, инструкторскими и судейскими навыками, выполняют контрольные нормативы.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Задачи программы:

1. Образовательные:

обучить учащихся техническим приемам волейбола;

дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;

дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);

обучить учащихся техническим и тактическим приёмам волейбола;

научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

2. Развивающие:

развить координацию движений и основные физические качества.

способствовать повышению работоспособности учащихся,

развивать двигательные способности,

формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

3. Воспитательные:

воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;

воспитывать дисциплинированность;

способствовать снятию стрессов и раздражительности.

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план

№	Содержание занятий	Год обучения		
		1-й	2-й	3-й
	Теоретические занятия:	8	6	7
1.	Физическая культура и спорт в России	1		
2.	Краткий обзор развития волейбола в России		1	
3.	Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на организм занимающихся	1		
4.	Гигиенические требования и навыки, врачебный контроль	1	1	1
5.	Основы техники и тактики	1	1	1
6.	Основные методики обучения и тренировки	1	1	1
7.	Правила соревнований их организация и проведение	1	1	
8.	Оборудование, инвентарь и место для занятий	1		
9.	Установки на соревнования и разбор проведенных соревнований	1	1	4
	Практические занятия:	100	102	209
10.	Общая физическая подготовка	30	30	40

11.	Специальная физическая подготовка	20	20	40
12.	Изучения и совершенствование техники	20	20	40
13.	Изучения и совершенствование тактики	20	20	40
14.	Приемные и переводные испытания, контрольные проверки	2	2	4
15.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-
16.	Участие в соревнованиях	8	10	45
	Всего:	108	108	216

Содержание программы.

Теоретические занятия

(для всех групп занимающихся)

Физическая культура и спорт в России.

1. Понятия о физической культуре

Физическая культура - часть общечеловеческой культуры Ее значение для укрепления здоровья, правильного физического развития, подготовка к труду и защите Родины. Физическая культура в системе народного образования. Основные формы занятий физической культурой и спортом среди детей и юношества. Обязательные уроки, внеклассная и внешкольная работа, спортивные секции. ДЮСШ.

Значение разносторонней физической подготовленности для высоких достижений в спорте.

Разрядные требования. Успехи российских спортсменов на международной арене

2. Краткий обзор развития волейбола в России

Характеристика волейбола, их значение и место в системе физического воспитания.

Возникновение волейбола.

Участие российских спортсменов в международных соревнованиях,

Федерация волейбола России.

3. Сведения о строении организма человека

Строение и функции организма человека.

Костная система, мышцы, связочный аппарат, их строение и взаимодействие.

Основные системы и их функции: сердечно-сосудистая, кровообращения, нервная, мышечная, дыхательная. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

4. Гигиенические знания и навыки

Личная гигиена, режим питания, и питьевой режим. Витамины и их значение в питании спортсменов. Закаливание. Гигиена одежды и обуви Гигиена мест занятий. Понятие о заразных заболеваниях. Временные ограничения и противопоказания к занятиям спортом.

Основы спортивного массажа. Основные приемы массажа.

5. Техническая подготовка

Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.

Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.

Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.

Определения и исправления ошибок.

Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость)

Основы совершенствования технической подготовки.

Методы и средства технической подготовки.

Техника выполнения нижнего приема

Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

Техника выполнения верхнего приема

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема.

Техника выполнения нижней прямой подачи

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

Техника выполнения верхней прямой подачи

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Техника выполнения нижней боковой подачи

Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи.

Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.

Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

6. *Тактическая подготовка*

Обучение индивидуальных действий:

Обучения тактике нападающих ударов;

Нападающий удар задней линии;

Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).

Нападающий удар толчком одной ноги;

При выполнении вторых передач;

Обучение групповым взаимодействиям:

Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;

Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).

Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.

Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

Обучение индивидуальным действиям

Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока;

Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар;

Обучение технике передаче в прыжке:

откидке, отвлекающие действия при вторых передачах.

Упражнения на расслабления и растяжения.

Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.

Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.

Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.

7. *Игровая подготовка*

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры.

Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной

передачи на практике вовремя командной игры в волейбол. Техника игры в нападении. Техника игры в защите.

8.Правила соревнований

Организация и проведение соревнований по волейболу.

Значение и виды волейбола. Положение о проведении соревнований по волейболу. Системы проведения. Составление графика соревнований.

Состав судейской коллегии. Обязанности судей. Основные положения правил соревнований по волейболу.

Практические занятия.

Общая физическая подготовка

(для всех групп занимающихся)

Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Построение. Рапорт дежурного Расчет на месте. Повороты на месте и в движении. Выравнивание строя. Движение шагом и бегом. Умение командовать строем.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, шеи, туловища.

Упражнения для мышц ног. Парные упражнения. Упражнения в сопротивлении. Эстафеты.

Упражнения со штангой и на тренажерах. Упражнения из других видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, акробатики, спортивных и подвижных игр.

Специальная физическая подготовка.

(для всех групп занимающихся)

Упражнения для развития силы. Приседания на одной и обеих ногах. Сгибание рук в упоре.

Подтягивание. Упражнения с отягощениями различного веса с резиновыми амортизаторами.

Упражнения для развития быстроты. Рывки с высокого и низкого старта. Ускорения. Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах, на гимнастической стенке, канате, перекладине, кольцах, брусьях, шесте, гимнастической скамейке.

Акробатические упражнения.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, регби- гандбол

Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с переноской груза, с расстановкой и собиранием предметов

Специально-подготовительные, координационные и развивающие упражнения. Страховка и самоконтроль при падениях. Упражнения на мосту. Имитационные упражнения. Парные упражнения. Упражнения на расслабление.

Нормативные требования

По общей физической подготовке

1.Бег 30 м (сек)

2. Непрерывный бег 5 мин. (м)
3. Челночный бег 3 x 10 м (сек)
4. Прыжок вверх (см)
5. Подтягивание или отжимание в упоре лежа (количество раз)

1.4. Планируемые результаты программы

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график программы

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Промежуточная аттестация	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября	31 мая	20-25 мая	36	108	2 раза в неделю по 1,5 часа
2 год	1 сентября	31 мая	20-25 мая	36	108	2 раза в неделю по 1,5 часа
3 год	1 сентября	31 мая	20-25 мая	36	216	3 раза в неделю по 2 часа

Календарный учебный график программы- Приложение 1

2.2 Условия реализации программы

Для занятий по программе требуется:

спортивный школьный зал 9x18

спортивный инвентарь и оборудование:

1. сетка волейбольная- 2шт.
2. стойки волейбольные
3. гимнастическая стенка- 1 шт.
4. гимнастические скамейки-4шт.
5. гимнастические маты-6шт.
6. скакалки- 15 шт.
7. мячи набивные (масса 1кг)- 3шт.
8. мячи волейбольные – 8 шт.
9. рулетка- 1шт.

Техническое оснащение

- проектор;
- экран;
- видео – диски;
- магнитофон;
- компьютер.

Дидактическое обеспечение программы

- Карточка упражнений по волейболу (карточки).
- Карточка общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
- «Правила игры в волейбол».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в волейболе».
- Регламент проведения турниров по волейболу различных уровней.

2.3. Формы контроля/аттестации

Программа предусматривает промежуточную аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

2.4. Оценочные материалы

Раздел	Форма подведения итогов
Общефизическая подготовка.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.
Специальная физическая подготовка.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
Техническая подготовка.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты.
Тактическая подготовка.	Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Теоретическая подготовка.	Опрос уч-ся, тестирование.
Психологическая подготовка	Наблюдение за учащимися. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением на соревнованиях.
Контроль умений и навыков.	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных результатов.

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в

количественно- качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

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

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

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

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

Оценка выполнения основных двигательных действий в волейболе

Стойки и перемещения

Перемещения приставными шагами лицом вперед, правым, левым боком вперед и спиной вперед.

Ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений».

Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9х9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперед (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперед, вдоль лицевой линии – приставными шагами спиной вперед, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

Передачи

Верхняя передача мяча двумя руками в стену (расстояние до стены 1 м). Учитывается количество правильно выполненных передач подряд (допускается одна остановка). Норматив 4 передачи.

Передача мяча над собой непрерывно (разрешается две остановки). Норматив 3-4 передачи.

Передача мяча над собой (не выходя за пределы зоны нападения, разрешается две остановки).

Норматив 5 передач.

Передача мяча в стену (расстояние от стены 1.5 м, высота-3м). Норматив 8 передач.

Передачи мяча над собой в пределах зоны нападения. Норматив 4 передачи.

Подачи

Верхняя прямая подача. Оценивается подача в пределы площадки из-за лицевой линии (10 попыток). Норматив 4 попадания.

Нападающий удар

Нападающий удар из зоны 4 в площадь, которую образуют зоны 4,5,3 и 6. Передача на удар производится из зоны 3, стоя лицом к нападающему (10 попыток). Высота сетки 2 м 10 см.

Норматив 5 попаданий

Блокирование

Блокирование нападающего удара из зоны 4 по мячу, установленному над сеткой в держателе высота сетки 2 м 25 см (5 попыток). Норматив 3 задержания

2.5.Методические материалы

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Общефизическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.
Специальная физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты.
Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, тренировка показ видео материала,	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала.	Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.

	экскурсии, участие в соревнованиях.	Посещение и последующее обсуждение соревнований.	
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, просмотр аудио и видео мат. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос уч-ся, тестирование.
Психологическая подготовка	Объяснение, практическое занятие	Метод психорегуляции. Аутогенная тренировка. Метод десенсибилизации.	Наблюдение за учащимися. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением на соревнованиях.
Контроль умений и навыков.	Соревнования (школьные, районные, областные), Товарищеские встречи. Тестирование. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Контрольная работа. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. Метод опроса.	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных результатов.

2.6 Список литературы

Нормативные документы:

- 1.Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- 2.Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- 3.Санитарные правила СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- 4.Приказ Министерства просвещения России от 09 ноября 2018 г. № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- 5.Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.
6. Устав МБУДО «ЦДОД» пгт. Нижний Одес.
- 7.Конвенция ООН о правах ребенка. - М., 1999.
- 8.Сборник нормативных и методических материалов для дополнительного образования детей. - М., 2000.

Основная литература

- 1.Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте, - М., «Физкультура и спорт», 1983 – 98 с.
- 2.Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М., : «Физкультура и спорт», 1978. – 224 с.
- 3.Гомельский А.Я. Методы сопряженных воздействий и спортивной игры // Спортивные игры. – 1982. № 3 – 8с.
- 4.Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта – М., физкультура и спорт, 1986 – 89с.
- 5.Волейбол: Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М., 1982 , 1983, 1988.
 - Группы начальной подготовки 89 с.
 - Группы учебно-тренировочные 149 с.
 - Группы спортивного совершенствования 115 с.
- 6.Фурманов А.Г. Волебол – М., Физкультура и спорт, 1983 г., 114 с.
- 7.Волейбол: Учеб. Программа для детско-юношеских спорт. Школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/под рук. Ю.Д. Железняк – Омск: Изд. Ом ГТУ, 1994.-198 с.
- 8.Волейбол: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / под рук. Ю.Д. Железняк – Омск: Изд. СМГТУ, 1994.-198с.

Календарный учебный график 1 год обучения

№ зан-ия	Тема занятия	Кол-во часов по теме	Характеристика деятельности учащихся.
1	Гигиена волейболиста. Техника безопасности на занятиях волейболом. Подвижная игра с волейбольным мячом.	1ч	Запоминают: 1) Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. 2) Самоконтроль спортсмена. 3) Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. 4) Оказание первой помощи (до врача). Игра «Перестрелки».
2-3	ОПФ: развитие выносливости, прыгучести и силы. Техника бросков волейбольного мяча.	2ч	Бег по пересеченной местности, прыжковые упражнения через препятствия, подтягивание на низкой и высокой перекладине. Бросок волейбольного мяча одной и двумя руками. Игра в пионербол.
4-6	ОПФ: развитие выносливости, ловкости и силы. Техника бросков волейбольного мяча.	3ч	Игра в футбол по упрощенным правилам, прыжковые упражнения через препятствия, подтягивание на низкой и высокой перекладине. Бросок волейбольного мяча одной и двумя руками. Игра в пионербол.
7-9	Специальная физическая подготовка. Техника бросков волейбольного мяча.	3ч	Рывки с поворотами в виде «челночного бега». Прыжки на одной и обеих ногах. Прыжки с места и с разбега. Бросок волейбольного мяча одной и двумя руками. Игра в пионербол.
10	История развития волейбола. Обучение технике игры.	1ч	Запоминают: крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире, победы сборной России. Обучаются стойкам и перемещениям, подбрасыванию мяча.
11-12	Физическая подготовка волейболиста - необходимое условие успешного освоения техники. Обучение технике игры.	2ч	Запоминают: значение физической подготовки волейболиста, как необходимое условие успешного освоения техники. Обучаются стойкам и перемещениям, подбрасыванию мяча и нижней боковой подаче. Бросок волейбольного мяча одной и двумя руками. Игра в пионербол.
13	Физическая подготовка волейболиста.	1ч	Учатся подбирать упражнения при составлении и проведении комплексов по физической подготовке. Запоминают виды контрольных тестов по физической подготовке. Сдают контрольные тесты.

14-15	Специальная физическая подготовка. Обучение технике игры.	2ч	Упражнения без предметов: рывки на 3-4 метра с резкими остановами в стойке волейболиста, рывки с поворотами в виде «челночного бега», эстафета в передвижении приставными шагами с изменением исходного положения. Нижняя боковая подача. Игра в пионербол.
16-18	Специальная физическая подготовка. Обучение технике игры.	3ч	Упражнения для развития прыгучести: прыжки обеими ногами на барьер; толчком обеими ногами, доставая подвешенные мячи; прыжки с разбега толчком обеими ногами вдоль сетки. Верхняя передача мяча в средней стойке. Игра в пионербол.
19-21	Специальная физическая подготовка. Обучение технике игры. Освоение техники передач сверху двумя руками с переменной места.	3ч	Упражнения с набивными мячами: бег и рывки по кругу, подбрасывая набивной мяч, и ловля мяча, брошенного бегущим впереди партнером; эстафета в беге с переносом мячей из центрального круга; поточное перебрасывание набивных мячей (до 1 кг) через волейбольную сетку (одна колонна в зоне 4 набрасывает мячи, другая в зоне 6 ловит их). Нижняя передача. Подвижная игра: «Мяч в воздухе».
22-24	Специальная физическая подготовка. Обучение технике игры. Освоение техники передач сверху и снизу двумя руками.	3ч	Акробатические упражнения: группировки и перекаты в группировке вперед и назад из различных исходных положений; перекаты в сторону из положения лежа; перекаты вперед и назад из положения прогнувшись, лежа на бедрах; кувырки вперед, назад, боком через плечо. Верхняя и нижняя передача. Подвижная игра «Запятная мяч».
25-27	Специальная физическая подготовка. ОПФ. Обучение технике игры. Нападающий удар с места.	3ч	Упражнения для развития ловкости: с набивными мячами (броски и ловля мячей из различных исходных положений, во время ходьбы и бега с различными заданиями: поймать мяч в прыжке, в низкой стойке, после касания руками пола, после хлопка, двух-трех хлопков). Игра в «Пионербол».
28-30	Специальная физическая подготовка. ОПФ. Обучение технике игры. Нападающий удар с места.	3ч	Упражнения для развития прыгучести: прыжки с бросками теннисных мячей через сетку, с имитацией нападающих ударов; прыжки через скамейку, поставленную продольно и поперек, на одной и обеих ногах. Подбрасывание и удар по мячу в стену и ловля после отскока. Игра в «Пионербол» с двумя мячами.

31-33	Специальная физическая подготовка. ОПФ. Обучение технике игры. Нападающий удар с места.	3ч	Упражнения с набивными мячами: бег и рывки по кругу, подбрасывая набивной мяч, и ловля мяча, брошенного бегущим впереди партнером; эстафета в беге с переносом мячей из центрального круга. Игра в «Пионербол» с двумя мячами.
34-36	Специальная физическая подготовка. ОПФ. Обучение технике игры. Освоение основных приемов.	3ч	Упражнения с набивными мячами: поточное перебрасывание набивных мячей (до 1 кг) через волейбольную сетку. Одна колонна в зоне 4 набрасывает мячи, другая в зоне 6 ловит их. Игра в пионербол с элементами волейбола по упрощенным правилам.
37-39	Специальная физическая подготовка. ОПФ. Обучение технике игры. Освоение основных приемов.	3ч	Акробатические упражнения: кувырок с прыжка, с 2-3 шагов, с разбега, через товарища, через веревочку; стойки на голове, на руках; простейшие комбинации из акробатических элементов. Подача мяча на партнера. Игра в пионербол с элементами волейбола по упрощенным правилам.
40-42	ОПФ. Правила игры и методика судейства. Обучение технике игры. Освоение основных приемов	3ч	Узнают правила игры и методику судейства соревнований. Узнают упрощенные правила игры. Игра в пионербол с элементами волейбола по упрощенным правилам.
43-45	ОПФ. Правила игры и методика судейства. Обучение технике игры. Освоение основных приемов	3ч	Узнают правила игры и методику судейства соревнований. Узнают упрощенные правила игры. Игра в пионербол с элементами волейбола по упрощенным правилам.
46-48	ОПФ. Специальная физическая подготовка. Обучение технике игры. Освоение основных приемов.	3ч	Упражнения с набивными мячами: бег и рывки по кругу, подбрасывая набивной мяч, и ловля мяча, брошенного бегущим впереди партнером. Игра в пионербол с элементами волейбола по упрощенным правилам.
49	ОПФ. Турнир 1х1.	1ч	Игра в пионербол с элементами волейбола по упрощенным правилам.
50	ОПФ. Турнир 2х2.	1ч	Игра в пионербол с элементами волейбола по упрощенным правилам.
51	ОПФ. Турнир 3х3.	1ч	Игра в пионербол с элементами волейбола по упрощенным правилам.
52-54	ОПФ. Специальная физическая подготовка.	3ч	Упражнения для развития прыгучести: серийные прыжки, доставая подвешенные мячи, прыжки с двух ног одновременно на барьер.

	Обучение технике игры. Освоение основных приемов		Игра в пионербол с элементами волейбола по упрощенным правилам.
55-57	ОПФ. Специальная физическая подготовка. Обучение технике игры. Освоение основных приемов.	3ч	Упражнения с набивными мячами: поточное перебрасывание набивных мячей (до 1 кг) через волейбольную сетку. Одна колонна в зоне 4 набрасывает мячи, другая в зоне 6 ловит их. Игра в пионербол с элементами волейбола по упрощенным правилам.
58-60	ОПФ. Специальная физическая подготовка. Тактика игры в нападении.	3ч	Упражнения для развития ловкости: акробатические упражнения: группировки и перекаты в группировке вперед и назад из различных исходных положений; перекаты в сторону из положения лежа; перекаты вперед и назад из положения прогнувшись, лежа на бедрах; кувырки вперед, назад, боком через плечо Индивидуальные тактические действия. Выбор места. Игра в волейбол с элементами пионербола по упрощенным правилам.
61-63	ОПФ. Специальная физическая подготовка. Тактика игры в нападении.	3ч	Упражнения для развития ловкости: кувырок с прыжка, с 2-3 шагов, с разбега, через товарища, через веревочку; стойки на голове, на руках. Индивидуальные тактические действия. Тактика передач. Игра в волейбол с элементами пионербола по упрощенным правилам.
64-66	ОПФ. Специальная физическая подготовка. Тактика игры в защите.	3ч	Упражнения для развития ловкости: с набивными мячами (броски и ловля мячей из различных исходных положений). Индивидуальные тактические действия. Выбор места. Игра в волейбол с элементами пионербола по упрощенным правилам.
67-69	ОПФ. Специальная физическая подготовка. Тактика игры в защите.	3ч.	Упражнения для развития прыгучести: прыжки через снаряды (стойки, скамейки) Индивидуальные тактические действия. Прием мяча с подачи. Игра в волейбол с элементами пионербола по упрощенным правилам.
70-72	ОПФ. Специальная физическая подготовка. Тактика игры в нападении.	3ч	Упражнения для развития прыгучести: прыжки на одной и обеих ногах; с места и с разбега в высоту и в длину. Индивидуальные тактические действия. Выбор места. Игра в волейбол с элементами пионербола по упрощенным правилам.
73-75	ОПФ.	3ч	Упражнения для развития прыгучести: прыжки с поворотом на 180-360*.

	Специальная физическая подготовка. Тактика игры в нападении.		Индивидуальные тактические действия. Третья передача через сетку (способы передачи). Игра в волейбол с элементами пионербола по упрощенным правилам.
76-78	ОПФ. Специальная физическая подготовка. Тактика игры в нападении.	3ч	Упражнения без предметов: рывки на 3-4 метра с резкими остановками в стойке волейболиста; рывки с поворотами в виде «челночного бега». Третья передача через сетку (способы передачи). Игра в волейбол с элементами пионербола по упрощенным правилам.
79-81	ОПФ. Специальная физическая подготовка. Тактика передач.	3ч	Упражнения для развития ловкости: акробатические упражнения: группировки и перекаты в группировке вперед и назад из различных исходных положений; перекаты в сторону из положения лежа; перекаты вперед и назад из положения прогнувшись, лежа на бедрах; кувырки вперед, назад, боком через плечо. Прием и передача подачи. Игра в волейбол с элементами пионербола по упрощенным правилам.
82-84	ОФП. Командные тактические действия.	3ч	Прием мяча с подачи, вторая передача (пасующая) и третья передача через сетку (перевод мяча, нападающий удар, скидка вдоль сетки, на вторую линию). Игра в волейбол с элементами пионербола по упрощенным правилам.
85-87	ОФП. Командные тактические действия.	3ч	Прием мяча с подачи, вторая передача (пасующая) и третья передача через сетку (перевод мяча, нападающий удар, скидка вдоль сетки, на вторую линию). Игра в волейбол с элементами пионербола по упрощенным правилам.
88-90	ОФП. Командные тактические действия.	3ч	Прием мяча с подачи, вторая передача (пасующая) и третья передача через сетку (перевод мяча, нападающий удар, скидка вдоль сетки, на вторую линию). Игра в волейбол с элементами пионербола по упрощенным правилам.
91-93	ОФП. Командные тактические действия.	3ч	Прием мяча с подачи, вторая передача (пасующая) и третья передача через сетку (перевод мяча, нападающий удар, скидка вдоль сетки, на вторую линию). Игра в волейбол с элементами пионербола по упрощенным правилам.
94-96	Тестирование для определения	3ч	Сдают итоговые контрольные тесты. Игра в волейбол с элементами пионербола по упрощенным правилам.

	физической подготовленности. Командные тактические действия.		
97-99	Тестирование для определения физической подготовленности. Командные тактические действия.	3ч	Сдают итоговые контрольные тесты. Игра в волейбол с элементами пионербола по упрощенным правилам.
100-102	Турнир по волейболу 1x1, 2x2, 3x3 и между смешанными командами.	3ч	Игра в волейбол за личное и командное первенство по упрощенным правилам.
103-108	Совершенствование полученных умений и навыков.	5ч	

Календарный учебный график на 2 год обучения.

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов по теме	Характеристика деятельности учащихся.
1	Гигиена волейболиста. Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение основных приемов.	1ч	Запоминают: 1) Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. 2) Самоконтроль спортсмена. 3) Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. 4) Оказание первой помощи (до врача). Учебная игра по упрощенным правилам.
2-3	ОПФ: развитие выносливости, прыгучести и силы. Освоение основных приемов.	2ч	Бег по пересеченной местности, прыжковые упражнения через препятствия, подтягивание на низкой и высокой перекладине. Учебная игра по упрощенным правилам.
4-6	ОПФ: развитие выносливости, ловкости и силы. Освоение основных приемов.	3ч	Игра в футбол по упрощенным правилам, прыжковые упражнения через препятствия, подтягивание на низкой и высокой перекладине. Учебная игра по упрощенным правилам.
7-9	ОФП. Специальная физическая подготовка. Освоение основных приемов.	3ч	Рывки с поворотами в виде «челночного бега». Прыжки на одной и обеих ногах. Прыжки с места и с разбега. Учебная игра по упрощенным правилам.
10	ОФП, История развития волейбола.	1ч	Запоминают: крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире, победы сборной России.

	Освоение основных приемов.		Повторяют стойки и перемещения, основные приемы мяча двумя руками и нападающий с отскоком от стены. Учебная игра.
11-12	Физическая подготовка волейболиста - необходимое условие успешного освоения техники. ОФП, Освоение техники основных приемов.	2ч	Повторяют материал прошлого учебного года: значение физической подготовки волейболиста, как необходимое условие успешного освоения техники. Повторяют стойки и перемещения, основные приемы мяча двумя руками и нападающий с отскоком от стены. Учебная игра.
13	Физическая подготовка волейболиста. ОФП. Тестирование. Освоение техники основных приемов.	1ч	Учатся подбирать упражнения при составлении и проведении комплексов по физической подготовке. Запоминают виды контрольных тестов по физической подготовке. Сдают контрольные тесты. Учебная игра.
14-15	ОФП. Специальная физическая подготовка. Освоение техники подачи мяча.	2ч	Упражнения без предметов: рывки на 3-4 метра с резкими остановками в стойке волейболиста, рывки с поворотами в виде «челночного бега», эстафета в передвижении приставными шагами с изменением исходного положения. Подача мяча с места и в прыжке. Учебная игра.
16-18	ОФП. Специальная физическая подготовка. Освоение техники передач мяча.	3ч	Упражнения для развития прыгучести: прыжки обеими ногами на барьер; толчком обеими ногами, доставая подвешенные мячи; прыжки с разбега толчком обеими ногами вдоль сетки. Верхняя передача мяча в высокой стойке. Учебная игра.
19-21	ОФП. Специальная физическая подготовка. Освоение техники передач мяча.	3ч	Упражнения с набивными мячами: бег и рывки по кругу, подбрасывая набивной мяч, и ловля мяча, брошенного бегущим впереди партнером; эстафета в беге с переносом мячей из центрального круга; поточное перебрасывание набивных мячей (до 1 кг) через волейбольную сетку (одна колонна в зоне 4 набрасывает мячи, другая в зоне 6 ловит их). Верхняя передача мяча в низкой стойке. Учебная игра.
22-24	ОФП. Специальная физическая подготовка. Освоение техники	3ч	Акробатические упражнения: группировки и перекаты в группировке вперед и назад из различных исходных положений; перекаты в сторону из положения лежа; перекаты вперед и назад из положения прогнувшись, лежа на

	передач сверху и снизу двумя руками.		бедрах; кувырки вперед, назад, боком через плечо. Верхняя и нижняя передача. Верхняя передача в прыжке. Учебная игра.
25-27	ОФП. Специальная физическая подготовка. ОПФ. Освоение техники игры. Нападающий удар.	3ч	Упражнения для развития ловкости: с набивными мячами (броски и ловля мячей из различных исходных положений, во время ходьбы и бега с различными заданиями: поймать мяч в прыжке, в низкой стойке, после касания руками пола, после хлопка, двух-трех хлопков). Верхняя передача в падении. Нападающий удар с места и с разбега. Учебная игра.
28-30	Специальная физическая подготовка. ОПФ. Обучение технике игры. Нападающий удар.	3ч	Упражнения для развития прыгучести: прыжки с бросками теннисных мячей через сетку, с имитацией нападающих ударов; прыжки через скамейку, поставленную продольно и поперек, на одной и обеих ногах. Нападающий удар с места и с разбега. Учебная игра.
31-33	Специальная физическая подготовка. ОПФ. Обучение технике игры. Нападающий удар.	3ч	Упражнения с набивными мячами: бег и рывки по кругу, подбрасывая набивной мяч, и ловля мяча, брошенного бегущим впереди партнером; эстафета в беге с переносом мячей из центрального круга. Нападающий удар с места и с разбега. Учебная игра.
34-36	Специальная физическая подготовка. ОПФ. Обучение технике игры. Освоение основных приемов	3ч	Упражнения с набивными мячами: поточное перебрасывание набивных мячей (до 1 кг) через волейбольную сетку. Одна колонна в зоне 4 набрасывает мячи, другая в зоне 6 ловит их. Учебная игра.
37-39	Специальная физическая подготовка. ОПФ. Обучение технике игры. Освоение основных приемов.	3ч	Акробатические упражнения: кувырок с прыжка, с 2-3 шагов, с разбега, через товарища, через веревочку; стойки на голове, на руках; простейшие комбинации из акробатических элементов. Подача мяча на партнера. Учебная игра.
40-42	ОПФ. Правила игры и методика судейства. Обучение технике игры. Освоение основных приемов	3ч	Закрепляют правила игры и методику судейства соревнований. Закрепляют знания о правилах игры. Учебная игра.
43-45	ОПФ. Правила игры и методика судейства.	3ч	Закрепляют правила игры и методику судейства соревнований. Закрепляют знания о правилах игры.

	Обучение технике игры. Освоение основных приемов		Учебная игра.
46-48	ОПФ. Специальная физическая подготовка. Обучение технике игры. Освоение основных приемов	3ч	Упражнения с набивными мячами: бег и рывки по кругу, подбрасывая набивной мяч, и ловля мяча, наброшенного бегущим впереди партнером. Учебная игра.
49	ОПФ. Турнир 1x1.	1ч	Учебная игра.
50	ОПФ. Турнир 2x2.	1ч	Учебная игра.
51	ОПФ. Турнир 3x3.	1ч	Учебная игра.
52-54	ОПФ. Специальная физическая подготовка. Обучение технике игры. Освоение основных приемов	3ч	Упражнения для развития прыгучести: серийные прыжки, доставая подвешенные мячи, прыжки с двух ног одновременно на барьер. Учебная игра.
55-57	ОПФ. Специальная физическая подготовка. Обучение технике игры. Освоение основных приемов.	3ч	Упражнения с набивными мячами: поточное перебрасывание набивных мячей (до 1 кг) через волейбольную сетку. Одна колонна в зоне 4 набрасывает мячи, другая в зоне 6 ловит их. Учебная игра.
58-60	ОПФ. Специальная физическая подготовка. Тактика игры в нападении.	3ч	Упражнения для развития ловкости: акробатические упражнения: группировки и перекаты в группировке вперед и назад из различных исходных положений; перекаты в сторону из положения лежа; перекаты вперед и назад из положения прогнувшись, лежа на бедрах; кувырки вперед, назад, боком через плечо Индивидуальные тактические действия. Выбор места. Учебная игра.
61-63	ОПФ. Специальная физическая подготовка. Тактика игры в нападении.	3ч	Упражнения для развития ловкости: кувырок с прыжка, с 2-3 шагов, с разбега, через товарища, через веревочку; стойки на голове, на руках. Индивидуальные тактические действия. Тактика подачи мяча. Учебная игра.
64-66	ОПФ. Специальная физическая подготовка.	3ч	Упражнения для развития ловкости: с набивными мячами (броски и ловля мячей из различных исходных положений). Тактика передач.

	Тактика игры в нападении.		Учебная игра.
67-69	ОПФ. Специальная физическая подготовка. Тактика игры в защите.	3ч.	Упражнения для развития прыгучести: прыжки через снаряды (стойки, скамейки) Индивидуальные тактические действия. Выбор места. Учебная игра.
70-72	ОПФ. Специальная физическая подготовка. Тактика игры в защите.	3ч	Упражнения для развития прыгучести: прыжки на одной и обеих ногах; с места и с разбега в высоту и в длину. Индивидуальные тактические действия. Прием мяча с подачи. Учебная игра.
73-75	ОПФ. Специальная физическая подготовка. Тактика игры в защите.	3ч	Упражнения для развития прыгучести: прыжки с поворотом на 180-360*. Индивидуальные тактические действия. Прием мяча после нападающего удара. Учебная игра.
76-78	ОПФ. Специальная физическая подготовка. Игра на 3 приема.	3ч	Упражнения без предметов: рывки на 3-4 метра с резкими остановками в стойке волейболиста; рывки с поворотами в виде «челночного бега». Прием мяча после подачи, пасующая передача и перевод мяча на сторону противника (нападающий удар, скидка вдоль сетки, перевод мяча на вторую линию). Учебная игра.
79-81	ОПФ. Специальная физическая подготовка. Игра на 3 приема.	3ч	Упражнения для развития ловкости: акробатические упражнения: группировки и перекаты в группировке вперед и назад из различных исходных положений; перекаты в сторону из положения лежа; перекаты вперед и назад из положения прогнувшись, лежа на бедрах; кувырки вперед, назад, боком через плечо. Прием мяча после подачи, пасующая передача и перевод мяча на сторону противника (нападающий удар, скидка вдоль сетки, перевод мяча на вторую линию). Учебная игра.
82-84	ОФП. Командные тактические действия.	3ч	Прием мяча с подачи, вторая передача (пасующая) и третья передача через сетку (перевод мяча, нападающий удар, скидка вдоль сетки, на вторую линию). Учебная игра.
85-87	ОФП. Командные тактические действия.	3ч	Прием мяча с подачи, вторая передача (пасующая) и третья передача через сетку (перевод мяча, нападающий удар, скидка вдоль сетки, на вторую линию).

			Учебная игра.
88-90	ОФП. Командные тактические действия.	3ч	Прием мяча с подачи, вторая передача (пасующая) и третья передача через сетку (перевод мяча, нападающий удар, скидка вдоль сетки, на вторую линию). Учебная игра.
91-93	ОФП. Командные тактические действия.	3ч	Прием мяча с подачи, вторая передача (пасующая) и третья передача через сетку (перевод мяча, нападающий удар, скидка вдоль сетки, на вторую линию). Учебная игра.
94-96	ОФП. Тестирование для определения физической подготовленности. Командные тактические действия.	3ч	Сдают итоговые контрольные тесты. Учебная игра.
97-99	ОФП. Тестирование для определения физической подготовленности. Командные тактические действия.	3ч	Сдают итоговые контрольные тесты. Учебная игра.
100-102	ОФП. Турнир по волейболу 1x1, 2x2, 3x3 и между смешанными командами.	3ч	Игра в волейбол за личное и командное первенство по упрощенным правилам.
103-108	Совершенствование полученных навыков и умений.	5ч	

Календарный учебный график на 3 год обучения.

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов по теме	Характеристика деятельности учащихся.
1	Гигиена волейболиста. Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение основных приемов.	1ч	Запоминают: 1) Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. 2) Самоконтроль спортсмена. 3) Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. 4) Оказание первой помощи (до врача). Учебная игра по упрощенным правилам.

2-3	ОПФ: развитие выносливости, прыгучести и силы. Освоение основных приемов.	2ч	Бег по пересеченной местности, прыжковые упражнения через препятствия, подтягивание на низкой и высокой перекладине. Учебная игра по упрощенным правилам.
4-6	ОПФ: развитие выносливости, ловкости и силы. Освоение основных приемов.	3ч	Игра в футбол по упрощенным правилам, прыжковые упражнения через препятствия, подтягивание на низкой и высокой перекладине. Учебная игра по упрощенным правилам.
7-9	ОФП. Специальная физическая подготовка. Освоение основных приемов.	3ч	Рывки с поворотами в виде «челночного бега». Прыжки на одной и обеих ногах. Прыжки с места и с разбега. Учебная игра по упрощенным правилам.
10	ОФП, История развития волейбола. Освоение основных приемов.	1ч	Запоминают: крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире, победы сборной России. Повторяют стойки и перемещения, основные приемы мяча двумя руками и нападающий с отскоком от стены. Учебная игра.
11-12	Физическая подготовка волейболиста - необходимое условие успешного освоения техники. ОФП, Освоение техники основных приемов.	2ч	Повторяют материал прошлого учебного года: значение физической подготовки волейболиста, как необходимое условие успешного освоения техники. Повторяют стойки и перемещения, основные приемы мяча двумя руками и нападающий с отскоком от стены. Учебная игра.
13	Физическая подготовка волейболиста. ОФП. Тестирование. Освоение техники основных приемов.	1ч	Учатся подбирать упражнения при составлении и проведении комплексов по физической подготовке. Запоминают виды контрольных тестов по физической подготовке. Сдают контрольные тесты. Учебная игра.
14-15	ОФП. Специальная физическая подготовка. Освоение техники подачи мяча.	2ч	Упражнения без предметов: рывки на 3-4 метра с резкими остановками в стойке волейболиста, рывки с поворотами в виде «челночного бега», эстафета в передвижении приставными шагами с изменением исходного положения. Подача мяча с места и в прыжке. Учебная игра.
16-18	ОФП. Специальная физическая подготовка. Освоение техники передач мяча.	3ч	Упражнения для развития прыгучести: прыжки обеими ногами на барьер; толчком обеими ногами, доставая подвешенные мячи; прыжки с разбега толчком обеими ногами вдоль сетки. Верхняя передача мяча в высокой стойке.

			Учебная игра.
19-21	ОФП. Специальная физическая подготовка. Освоение техники передач мяча.	3ч	Упражнения с набивными мячами: бег и рывки по кругу, подбрасывая набивной мяч, и ловля мяча, брошенного бегущим впереди партнером; эстафета в беге с переносом мячей из центрального круга; поточное перебрасывание набивных мячей (до 1 кг) через волейбольную сетку (одна колонна в зоне 4 набрасывает мячи, другая в зоне 6 ловит их). Верхняя передача мяча в низкой стойке. Учебная игра.
22-24	ОФП. Специальная физическая подготовка. Освоение техники передач сверху и снизу двумя руками.	3ч	Акробатические упражнения: группировки и перекаты в группировке вперед и назад из различных исходных положений; перекаты в сторону из положения лежа; перекаты вперед и назад из положения прогнувшись, лежа на бедрах; кувырки вперед, назад, боком через плечо. Верхняя и нижняя передача. Верхняя передача в прыжке. Учебная игра.
25-27	ОФП. Специальная физическая подготовка. ОПФ. Освоение техники игры. Нападающий удар.	3ч	Упражнения для развития ловкости: с набивными мячами (броски и ловля мячей из различных исходных положений, во время ходьбы и бега с различными заданиями: поймать мяч в прыжке, в низкой стойке, после касания руками пола, после хлопка, двух-трех хлопков). Верхняя передача в падении. Нападающий удар с места и с разбега. Учебная игра.
28-30	Специальная физическая подготовка. ОПФ. Обучение технике игры. Нападающий удар.	3ч	Упражнения для развития прыгучести: прыжки с бросками теннисных мячей через сетку, с имитацией нападающих ударов; прыжки через скамейку, поставленную продольно и поперек, на одной и обеих ногах. Нападающий удар с места и с разбега. Учебная игра.
31-33	Специальная физическая подготовка. ОПФ. Обучение технике игры. Нападающий удар.	3ч	Упражнения с набивными мячами: бег и рывки по кругу, подбрасывая набивной мяч, и ловля мяча, брошенного бегущим впереди партнером; эстафета в беге с переносом мячей из центрального круга. Нападающий удар с места и с разбега. Учебная игра.
34-36	Специальная физическая подготовка. ОПФ.	3ч	Упражнения с набивными мячами: поточное перебрасывание набивных мячей (до 1 кг) через волейбольную сетку. Одна колонна в зоне 4 набрасывает мячи, другая в зоне 6 ловит их. Учебная игра.

	Обучение технике игры. Освоение основных приемов		
37-39	Специальная физическая подготовка. ОПФ. Обучение технике игры. Освоение основных приемов.	3ч	Акробатические упражнения: кувырок с прыжка, с 2-3 шагов, с разбега, через товарища, через веревочку; стойки на голове, на руках; простейшие комбинации из акробатических элементов. Подача мяча на партнера. Учебная игра.
40-42	ОПФ. Правила игры и методика судейства. Обучение технике игры. Освоение основных приемов	3ч	Закрепляют правила игры и методику судейства соревнований. Закрепляют знания о правилах игры. Учебная игра.
43-45	ОПФ. Правила игры и методика судейства. Обучение технике игры. Освоение основных приемов	3ч	Закрепляют правила игры и методику судейства соревнований. Закрепляют знания о правилах игры. Учебная игра.
46-48	ОПФ. Специальная физическая подготовка. Обучение технике игры. Освоение основных приемов	3ч	Упражнения с набивными мячами: бег и рывки по кругу, подбрасывая набивной мяч, и ловля мяча, брошенного бегущим впереди партнером. Учебная игра.
49	ОПФ. Турнир 1х1.	1ч	Учебная игра.
50	ОПФ. Турнир 2х2.	1ч	Учебная игра.
51	ОПФ. Турнир 3х3.	1ч	Учебная игра.
52-54	ОПФ. Специальная физическая подготовка. Обучение технике игры. Освоение основных приемов	3ч	Упражнения для развития прыгучести: серийные прыжки, доставая подвешенные мячи, прыжки с двух ног одновременно на барьер. Учебная игра.
55-57	ОПФ. Специальная физическая подготовка. Обучение технике игры. Освоение основных приемов.	3ч	Упражнения с набивными мячами: поточное перебрасывание набивных мячей (до 1 кг) через волейбольную сетку. Одна колонна в зоне 4 набрасывает мячи, другая в зоне 6 ловит их. Учебная игра.
58-60	ОПФ. Специальная физическая	3ч	Упражнения для развития ловкости: акробатические упражнения: группировки и перекаты в группировке вперед и назад из

	подготовка. Тактика игры в нападении.		различных исходных положений; перекиды в сторону из положения лежа; перекиды вперед и назад из положения прогнувшись, лежа на бедрах; кувырки вперед, назад, боком через плечо Индивидуальные тактические действия. Выбор места. Учебная игра.
61-63	ОПФ. Специальная физическая подготовка. Тактика игры в нападении.	3ч	Упражнения для развития ловкости: кувырок с прыжка, с 2-3 шагов, с разбега, через товарища, через веревочку; стойки на голове, на руках. Индивидуальные тактические действия. Тактика подачи мяча. Учебная игра.
64-66	ОПФ. Специальная физическая подготовка. Тактика игры в нападении.	3ч	Упражнения для развития ловкости: с набивными мячами (броски и ловля мячей из различных исходных положений). Тактика передач. Учебная игра.
67-69	ОПФ. Специальная физическая подготовка. Тактика игры в защите.	3ч.	Упражнения для развития прыгучести: прыжки через снаряды (стойки, скамейки) Индивидуальные тактические действия. Выбор места. Учебная игра.
70-72	ОПФ. Специальная физическая подготовка. Тактика игры в защите.	3ч	Упражнения для развития прыгучести: прыжки на одной и обеих ногах; с места и с разбега в высоту и в длину. Индивидуальные тактические действия. Прием мяча с подачи. Учебная игра.
73-75	ОПФ. Специальная физическая подготовка. Тактика игры в защите.	3ч	Упражнения для развития прыгучести: прыжки с поворотом на 180-360*. Индивидуальные тактические действия. Прием мяча после нападающего удара. Учебная игра.
76-78	ОПФ. Специальная физическая подготовка. Игра на 3 приема.	3ч	Упражнения без предметов: рывки на 3-4 метра с резкими остановками в стойке волейболиста; рывки с поворотами в виде «челночного бега». Прием мяча после подачи, пасующая передача и перевод мяча на сторону противника (нападающий удар, скидка вдоль сетки, перевод мяча на вторую линию). Учебная игра.
79-81	ОПФ. Специальная физическая подготовка.	3ч	Упражнения для развития ловкости: акробатические упражнения: группировки и перекиды в группировке вперед и назад из различных исходных положений; перекиды в

	Игра на 3 приема.		<p>сторону из положения лежа; перекиды вперед и назад из положения прогнувшись, лежа на бедрах; кувырки вперед, назад, боком через плечо.</p> <p>Прием мяча после подачи, пасующая передача и перевод мяча на сторону противника (нападающий удар, скидка вдоль сетки, перевод мяча на вторую линию).</p> <p>Учебная игра.</p>
82-84	ОФП. Командные тактические действия.	3ч	<p>Прием мяча с подачи, вторая передача (пасующая) и третья передача через сетку (перевод мяча, нападающий удар, скидка вдоль сетки, на вторую линию).</p> <p>Учебная игра.</p>
85-87	ОФП. Командные тактические действия.	3ч	<p>Прием мяча с подачи, вторая передача (пасующая) и третья передача через сетку (перевод мяча, нападающий удар, скидка вдоль сетки, на вторую линию).</p> <p>Учебная игра.</p>
88-90	ОФП. Командные тактические действия.	3ч	<p>Прием мяча с подачи, вторая передача (пасующая) и третья передача через сетку (перевод мяча, нападающий удар, скидка вдоль сетки, на вторую линию).</p> <p>Учебная игра.</p>
91-93	ОФП. Командные тактические действия.	3ч	<p>Прием мяча с подачи, вторая передача (пасующая) и третья передача через сетку (перевод мяча, нападающий удар, скидка вдоль сетки, на вторую линию).</p> <p>Учебная игра.</p>
94-96	ОФП. Тестирование для определения физической подготовленности. Командные тактические действия.	3ч	<p>Сдают итоговые контрольные тесты.</p> <p>Учебная игра.</p>
97-99	ОФП. Тестирование для определения физической подготовленности. Командные тактические действия.	3ч	<p>Сдают итоговые контрольные тесты.</p> <p>Учебная игра.</p>
100-102	ОФП. Турнир по волейболу 1x1, 2x2, 3x3 и между смешанными командами.	3ч	<p>Игра в волейбол за личное и командное первенство по упрощенным правилам.</p>

103-108	Совершенствование полученных навыков и умений.	5ч	
---------	--	----	--