

МУНИЦИПАЛЬНАЯ БЮДЖЕТНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
ТАТЫШЛИНСКИЙ РАЙОН РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

«Утверждаю»

Директор МБО ДО ЦДТ



М.А. Муртазин М.А. Муртазин

Обсуждено на заседании методического совета

Протокол № 1 от 26.08 2021 г.

Приказ № 52 от 26.08 2021 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
объединения «Волейбол» на 2021-2022 учебный год

Педагог дополнительного образования  
Зайноков Альфид Геннадиевич

Возраст детей: 11-16 лет

Срок реализации: 3 года

с. Верхние Татышлы – 2021 год

## Содержание

1. Пояснительная записка.....2-3 стр.
  - направленность программы
  - новизна и педагогическая целесообразность
  - актуальность программы
2. Цели и задачи программы.....4-6 стр.
3. Отличительные особенности программы.....7 стр.
4. Методы организации образовательного процесса.....8-9 стр.
5. Ожидаемые результаты.....10-12 стр.
  - оценка результативности
  - формы подведения итогов
6. Учебно-тематический план.....13-21стр.
  - 1 года обучения
  - 2 года обучения
  - 3 года обучения
7. Содержание образовательной программы.....22-33стр.
  - 1 года обучения
  - 2 года обучения
  - 3 года обучения
8. Методическое обеспечение программы.....34-36стр.
9. Список литературы.....37стр.

## Раздел 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по волейболу составлена в соответствии с образовательной программой по волейболу.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста. В данной программе представлено содержание работы в ДЮСШ на этапе 2-го года начальной подготовки.

**Цель программы:**

- подготовка волейболистов

Программный материал предполагает решение следующих **основных задач:**

обучающие:

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;

воспитывающие:

-подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

развивающие:

-содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;

Основной показатель работы спортивной школы по волейболу - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности – основное условие пребывания занимающихся в спортивной школе. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 36 недель.

**Режим учебно-тренировочной работы  
и требования по физической и технической подготовке  
по волейболу**

| Этапы подготовки     | Год обучения | Минимальный возраст для зачисления | Минимальное число учащихся в группе | Максимальный количественный состав группы (чел.) | Максимальное кол-во учебных часов в неделю | Требования по физической подготовке               |
|----------------------|--------------|------------------------------------|-------------------------------------|--|--|---|
| Начальной подготовки | 1            | 11                                 | 15                                  | 18   | 20   | Выполнение нормативов по физической и технической |

**Кол-во занятий в неделю**

3 занятия по 3 час.

## Раздел 2. Планируемые результаты.

### Планируемые результаты НП

1. Укрепление здоровья обучающихся.
2. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов.
3. Формирование знаний, умений и навыков по волейболу.
4. Достижение оптимального для данного уровня технической и тактической подготовленности юных волейболистов.

Учащиеся должны знать:

- а) правила игры в волейбол;
- б) требования к спортивной одежде;
- в) места занятий и инвентарь.

Уметь:

- а) владеть основами тактики и техники волейбола.
- б) правильно применять технические и тактические приемы в игре

## Раздел 3. Тематический план.

Тематический план. Теоретическая подготовка. Группа начальной подготовки.

| Тема   | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март   | апрель | май    | Итого часов     |
|--|----------|---------|--------|---------|--------|---------|--------|--------|--------|-----------------|
| Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков | 10 мин   | 10 мин  | 10 мин | 10 мин  | 10 мин | 10 мин  | 10 мин | 10 мин | 10 мин | 2 часа (90 мин) |
| Соблюдение правил безопасности работы в спортивном зале                | 10 мин   | 20 мин  | 20 мин | 20 мин  |        |         |        |        |        | 2 часа (90 мин) |
| Соблюдение гигиены спортсменом   |          |         |        |         |        |         | 10 мин | 10 мин | 10 мин | 30 мин          |
| Распорядок дня юного волейболиста                                      |          |         |        |         |        | 10 мин  | 10 мин | 10 мин |        | 30 мин          |
| Физическая культура и спорт в России. Характеристика волейбола,        | 5 мин    | 5 мин   | 5 мин  | 5 мин   | 5 мин  | 5 мин   | 5 мин  | 5 мин  | 5 мин  | 1 час (45 мин)  |
| Режим питания юных волейболистов                                       | 5 мин    |         |        |         |        | 5 мин   |        |        | 5 мин  | 15 мин          |
| Контроль пульса во время тренировочного занятия                        | 5 мин    | 5 мин   | 5 мин  |         |        |         |        |        |        | 15 мин          |
| <b>Итого</b>   |          |         |        |         |        |         |        |        |        | <b>7 часов</b>  |

## Раздел 4. Содержание изучаемого курса.

### СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

#### I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (7часов)

| № п/п | Виды подготовки          | Этап начальной подготовки |
|-------|--------------------------|---------------------------|
|       |                          | Год обучения              |
|       |                          | 2н.п.                     |
| 1.    | Теоретическая подготовка | 9                         |

#### ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1. Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.

2. *Влияние физических упражнений на организм человека.* Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
3. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом.  
Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.
4. *Правила игры в волейбол.* Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.
5. *Места занятий и инвентарь.* Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

### **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.

*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; в длину с разбега.

*Спортивные и подвижные игры.* Баскетбол, 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.

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.

*Упражнения для развития прыгучести.* Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх. 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: 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 верхней границы сетки, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. 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).

Многократные броски баскетбольного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Многократные передачи баскетбольного (футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Многократные волейбольные передачи баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера).

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

Упражнения с 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 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). Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.* Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку). Броски мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей.

В парах. С 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 подниманием рук вверх с касанием подвешенного 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. Учащийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на  $180^\circ$  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.

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  $180^\circ$ . 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 занимающийся 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 (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

## Техническая и тактическая подготовка

(5 часов)

### ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

#### второй год подготовки

#### *Техника нападения*

1. Перемещения и стойки: 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.

1. 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.
2. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.
3. Подачи: 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.

Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу.

#### *Техника защиты*

1. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние Ф-6 м); прием нижней прямой подачи.
3. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, брошенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч впередвверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.
4. Блокирование: одиночное и групповое.

## ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

#### второй год подготовки

##### *Тактика нападения*

1. *Индивидуальные действия*: 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; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.
2. *Групповые действия*: взаимодействие 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 и передней линии при первой передаче; игроков зон 6, 5,1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.
3. *Командные действия*: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

##### *Тактика защиты*

1. *Индивидуальные действия*: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону«удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.
2. *Групповые действия*: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

## Раздел 5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ .

В программе отражены основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки юных волейболистов. Учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 36 недель непосредственно в условиях спортивной школы и по индивидуальным планам на период их активного отдыха. С увеличением общего годового

объема часов увеличивается удельный вес (доля) нагрузок на технико-тактическую, специальную физическую и интегральную подготовку .

Распределение времени в программе на основные разделы тренировки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

**Этап начальной подготовки (НП).** На этапе начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься волейболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники волейбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Основной принцип учебно-тренировочной работы - универсальность подготовки учащихся.

Задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;

- обучение основам техники перемещений и стоек, приему и передаче мяча; начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям волейболом, приучение к игровой обстановке;

- подготовка к выполнению нормативных требований по видам подготовки.

### **Учебный план учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ по волейболу (ч)**

| № п/п | Виды подготовки                   | Этапы подготовки |
|-------|-----------------------------------|------------------|
|       |                                   | Н.п.             |
| 1.    | Общая физическая Подготовка       | 175              |
| 2.    | Специальная физическая подготовка | 120              |
| 3.    | Теоретическая подготовка          | 9                |
| 4.    | Контрольно-переводные испытания   | 6                |
| 5.    | Участие в соревнованиях           | 3                |
| 6.    | Техническая и тактическая         | 5                |

|    |                               |     |
|----|-------------------------------|-----|
|    | подготовка                    |     |
| 7. | Восстановительные мероприятия | 2   |
|    | Общее количество часов        | 320 |

## Раздел 6. Система контроля и оценивания результатов

### Контрольно-переводные нормативы

#### Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке

*Этап начальной подготовки.*

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.

Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.

#### Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке

*Этапы начальной подготовки .*

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

#### Контрольно-переводные нормативы по игровой подготовке.

*Этап начальной подготовки.*

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

### Восстановительные мероприятия

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом

подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок. Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Применяются психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

### Тематическое планирование

| № п/п | Раздел программы      | Тема занятия   | Кол-во часов |
|-------|-----------------------|--|--------------|
| 1     | Теория                | Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятиях по волейболу.   | 1            |
| 2     | ОФП                   | Строевые упражнения. Бег 30 м. Развитие быстроты.  | 2            |
| 3     | ОФП                   | Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач.  | 2            |
| 4     | Контрольные испытания | Прыжок в длину с места. Бег 30м.   | 2            |
| 5     | ОФП                   | Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.   | 2            |
| 6     | Техника нападения     | Стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег.   | 2            |
| 7     | Техника защиты        | Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками.   | 2            |
| 8     | Техника защиты        | Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).                            | 2            |
| 9     | ОФП                   | Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки.                             | 2            |
| 10    | ОФП                   | Развитие скоростно-силовой выносливости.   | 2            |
| 11    | Техника защиты        | Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).                            | 2            |
| 12    | Техника защиты        | Прием снизу двумя руками.  | 2            |
| 13    | ОФП                   | Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.   | 2            |
| 14    | СФП                   | Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10м, 5x10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.                 | 2            |
| 15    | Техника защиты        | Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения., в парах, направляя мяч веред вверх. | 2            |
| 16    | Контрольные испытания | Бросок набивного мяча (1 кг) из п.сед на полу.   | 2            |
| 17    | ОФП                   | Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости.   | 2            |
| 18    | СФП                   | Бег вдоль границ площадки, выполняя различные  | 2            |

|    |                    |   |   |
|----|--------------------|---|---|
|    |                    | упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач   |   |
| 19 | Техника нападения  | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.  | 2 |
| 20 | Техника нападения  | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами.                               | 2 |
| 21 | ОФП                | Кувырок вперед, назад, в сторону.   | 2 |
| 22 | СФП                | Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.   | 2 |
| 23 | Техника нападения  | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой. | 2 |
| 24 | Техника нападения  | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.  | 2 |
| 25 | ОФП                | Комплекс ОРУ на развитие гибкости.  | 2 |
| 26 | СФП                | Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести  | 2 |
| 27 | Техника нападения  | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.                         | 2 |
| 28 | Техника защиты     | Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.   | 2 |
| 29 | ОФП                | Круговая тренировка на развитие силовых качеств.  | 2 |
| 30 | ОФП                | Подвижная игра «Волейбольная лапта».  | 2 |
| 31 | СФП                | Челночный бег с изменением направления. из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач.                           | 2 |
| 32 | Техника нападения  | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.                         | 2 |
| 33 | ОФП                | Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.   | 2 |
| 34 | ОФП                | ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств. Мини-футбол.  | 2 |
| 35 | Техника нападения  | Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага.   | 2 |
| 36 | Интегральная       | Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.          | 2 |
| 37 | ОФП                | ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений.  | 2 |
| 38 | СФП                | Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.     | 2 |
| 39 | Техника нападения  | Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.                                | 2 |
| 40 | Техника защиты     | Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения.                          | 2 |
| 41 | Теория             | Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол.   | 1 |
| 42 | ОФП                | Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч.  | 2 |
| 43 | Техника нападения  | Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.  | 3 |
| 44 | Судейская практика | Освоение терминологии принятой в волейболе. Овладение командным голосом.  | 3 |
| 45 | ОФП                | Прыжки в высоту с прямого разбега. Баскетбол.   | 3 |
| 46 | СФП                | Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и   | 3 |



|    |                       |   |   |
|----|-----------------------|---|---|
|    |                       | передач.  |   |
| 47 | Техника нападения     | Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча.   | 3 |
| 48 | Техника защиты        | Прием подачи и первая передача в зону нападения.  | 3 |
| 49 | ОФП                   | Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка». | 3 |
| 50 | СФП                   | Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.  | 3 |
| 51 | Техника нападения     | Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. подача мяча. Передачи мяча.   | 3 |
| 52 | Техника защиты        | Прием подачи и первая передача в зону нападения.  | 3 |
| 53 | ОФП                   | Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».             | 3 |
| 54 | СФП                   | Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.  | 3 |
| 55 | Интегральная          | Чередование технических приемов в различных сочетаниях.   | 3 |
| 56 | Техника защиты        | Прием подачи и первая передача в зону нападения.  | 3 |
| 57 | Теория                | Гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль.  | 3 |
| 58 | ОФП                   | Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3x10м, 5x10м.                              | 3 |
| 59 | ОФП                   | Встречная эстафета с мячом. ОРУ с отягощением. Бросок набивного мяча из п.сидя.                         | 3 |
| 60 | Техника нападения     | Верхняя прямая подача.  | 3 |
| 61 | ОФП                   | Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.                                  | 3 |
| 62 | СФП                   | Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести                                  | 3 |
| 63 | Контрольные испытания | Тестирование по ОФП. Передача мяча в парах, над собой.  | 3 |
| 64 | Техника защиты        | Прием подачи и первая передача в зону нападения.  | 3 |
| 65 | ОФП                   | Развитие общей выносливости. Подвижные игры.  | 3 |
| 66 | СФП                   | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация.                 | 3 |
| 67 | Техника нападения     | Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой.                                    | 3 |
| 68 | Интегральная          | Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.                  | 3 |
| 69 | ОФП                   | Развитие выносливости. Подвижные игры.  | 3 |
| 70 | СФП                   | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация                  | 3 |
| 71 | Техника нападения     | Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.   | 3 |
| 72 | Интегральная          | Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях.                                    | 3 |
| 73 | Теория                | Нагрузка и отдых.   | 3 |
| 74 | ОФП                   | Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.                                  | 3 |
| 75 | ОФП                   | Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».             | 3 |
| 76 | Техника нападения     | Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.   | 3 |
| 77 | ОФП                   | Развитие выносливости. Подвижные игры.  | 3 |
| 78 | СФП                   | Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.  | 3 |
| 79 | Техника нападения     | Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку.  | 3 |

|     |                    |   |   |
|-----|--------------------|---|---|
| 80  | Техника защиты     | Прием подачи и первая передача в зону нападения.  | 3 |
| 81  | ОФП                | Развитие выносливости. Подвижные игры.  | 3 |
| 82  | СФП                | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация  | 3 |
| 83  | Техника нападения  | Прямой нападающий удар. Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку.  | 3 |
| 84  | Интегральная       | Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях   | 3 |
| 85  | ОФП                | Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч   | 3 |
| 86  | Техника нападения  | Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.   | 3 |
| 87  | Тактика нападения  | Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи.  | 3 |
| 88  | Тактика защиты     | Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку.  | 3 |
| 89  | Техника защиты     | Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками.   | 3 |
| 90  | Тактика нападения  | Индивидуальные действия : вторая передача из зоны 3 на точность в зоны по заданию. Передача мяча через сетку на «свободное место», на игрока слабо владеющего приемом мяча. | 3 |
| 91  | Тактика защиты     | Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей.   | 3 |
| 92  | Судейская практика | Проведение упражнений по построению и перестроению группы.  | 3 |
| 93  | ОФП                | Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств   | 3 |
| 94  | СФП                | Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.  | 3 |
| 95  | Тактика нападения  | Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче.  | 3 |
| 96  | Тактика защиты     | Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.   | 3 |
| 97  | Теория             | Основы техники и тактики игры волейбол.   | 3 |
| 98  | ОФП                | Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств   | 3 |
| 99  | Техника защиты     | Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перекаты, падения.   | 3 |
| 100 | Тактика нападения  | Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче, игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче.                          | 3 |
| 101 | ОФП                | Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств   | 3 |
| 102 | Техника нападения  | Прямой нападающий удар.   | 3 |
| 103 | Тактика нападения  | Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.                      | 3 |
| 104 | Тактика защиты     | Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1                             | 3 |
| 105 | ОФП                | Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч   | 3 |
| 106 | Тактика нападения  | Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи                       | 3 |

|     |                    |   |            |
|-----|--------------------|---|------------|
| 107 | Тактика защиты     | Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1   | 3          |
| 108 | Интегральная       | Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами.  | 3          |
| 109 | ОФП                | Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол.   | 3          |
| 110 | Техника защиты     | Прием мяча с падением, перекатом.   | 3          |
| 111 | Тактика защиты     | Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы). | 3          |
| 112 | Судейская практика | Подготовка мест занятий, инвентаря. Счет. Жестикуляция судей.   | 3          |
| 113 | Теория             | Правила соревнований, их организация и проведение.  | 3          |
| 114 | ОФП                | Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол  | 3          |
| 115 | Техника защиты     | Прием мяча с падением, перекатом. Прием мяча с подачи.  | 3          |
|     |                    | <b>ИТОГО:</b>   | <b>320</b> |

## Раздел 7. ЛИТЕРАТУРА

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.

13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.
14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
15. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
16. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.

**Литература для учащихся:**

1. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России. -15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
2. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.

## Календарный план

| № п/п | Раздел программы      | Тема занятия  | дата                 |
|-------|-----------------------|---|----------------------|
| 1     | Теория                | Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятиях по волейболу.                                    | 01.09.20<br>02.09.20 |
| 2     | ОФП                   | Строевые упражнения. Бег 30 м. Развитие быстроты.   | 01.09.<br>02.09      |
| 3     | ОФП                   | Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач.   | 03.09<br>04.09       |
| 4     | Контрольные испытания | Прыжок в длину с места. Бег 30м.  | 05.09<br>07.09       |
| 5     | ОФП                   | Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.                              | 08.09<br>09.09       |
| 6     | Техника нападения     | Стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег.  | 10.09<br>11.09       |
| 7     | Техника защиты        | Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками.  | 12.09<br>14.09       |
| 8     | Техника защиты        | Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м). | 15.09<br>16.09       |
| 9     | ОФП                   | Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки.  | 17.09<br>18.09       |
| 10    | ОФП                   | Развитие скоростно-силовой выносливости.  | 19.09<br>21.09       |
| 11    | Техника защиты        | Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м). | 22.09<br>23.09       |
| 12    | Техника защиты        | Прием снизу двумя руками.   | 24.09                |

|    |                       |  |                |
|----|-----------------------|--|----------------|
|    |                       |  | 25.09          |
| 13 | ОФП                   | Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.   | 26.09<br>28.09 |
| 14 | СФП                   | Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10м, 5x10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.                 | 29.09<br>30.09 |
| 15 | Техника защиты        | Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения., в парах, направляя мяч веред вверх. | 01.10<br>02.10 |
| 16 | Контрольные испытания | Бросок набивного мяча (1 кг) из п.сед на полу.   | 03.10<br>05.10 |
| 17 | ОФП                   | Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости.   | 06.10<br>07.10 |
| 18 | СФП                   | Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач                      | 08.10<br>09.10 |
| 19 | Техника нападения     | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.   | 10.10<br>12.10 |
| 20 | Техника нападения     | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами.                                | 13.10<br>14.10 |
| 21 | ОФП                   | Кувырок вперед, назад, в сторону.  | 15.10<br>16.10 |
| 22 | СФП                   | Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.  | 17.10<br>19.10 |
| 23 | Техника нападения     | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой.  | 20.10<br>21.10 |
| 24 | Техника нападения     | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.   | 22.10<br>23.10 |
| 25 | ОФП                   | Комплекс ОРУ на развитие гибкости.   | 24.10<br>26.10 |
| 26 | СФП                   | Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести   | 27.10<br>28.10 |
| 27 | Техника нападения     | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.                          | 29.10<br>30.10 |
| 28 | Техника защиты        | Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.  | 31.10<br>02.11 |
| 29 | ОФП                   | Круговая тренировка на развитие силовых качеств.   | 03.11<br>05.11 |
| 30 | ОФП                   | Подвижная игра «Волейбольная лапта».   | 06.11<br>07.11 |
| 31 | СФП                   | Челночный бег с изменением направления. из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач.                            | 09.11<br>10.11 |
| 32 | Техника нападения     | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.                          | 11.11<br>12.11 |
| 33 | ОФП                   | Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.  | 13.11<br>14.11 |
| 34 | ОФП                   | ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств. Мини-футбол.   | 16.11<br>17.11 |
| 35 | Техника нападения     | Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага.  | 18.11<br>19.11 |
| 36 | Интегральная          | Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.           | 20.11<br>21.11 |
| 37 | ОФП                   | ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений.   | 23.11<br>24.11 |

|    |                       |   |                |
|----|-----------------------|---|----------------|
| 38 | СФП                   | Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара. | 25.11<br>26.11 |
| 39 | Техника нападения     | Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.                            | 27.11<br>28.11 |
| 40 | Техника защиты        | Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения.                      | 30.11<br>01.12 |
| 41 | Теория                | Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол.   | 02.12<br>03.12 |
| 42 | ОФП                   | Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч.  | 04.12<br>05.12 |
| 43 | Техника нападения     | Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.                                    | 07.12<br>08.12 |
| 44 | Судейская практика    | Освоение терминологии принятой в волейболе. Овладение командным голосом.  | 09.12<br>10.12 |
| 45 | ОФП                   | Прыжки в высоту с прямого разбега. Баскетбол.   | 11.12<br>12.12 |
| 46 | СФП                   | Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.  | 14.12<br>15.12 |
| 47 | Техника нападения     | Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча.   | 16.12<br>17.12 |
| 48 | Техника защиты        | Прием подачи и первая передача в зону нападения.  | 18.12<br>19.12 |
| 49 | ОФП                   | Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка».                     | 21.12<br>22.12 |
| 50 | СФП                   | Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.  | 23.12<br>24.12 |
| 51 | Техника нападения     | Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча.                       | 25.12<br>26.12 |
| 52 | Техника защиты        | Прием подачи и первая передача в зону нападения.  | 28.12<br>29.12 |
| 53 | ОФП                   | Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».                                 | 30.12<br>04.01 |
| 54 | СФП                   | Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.  | 05.01<br>06.01 |
| 55 | Интегральная          | Чередование технических приемов в различных сочетаниях.   | 07.01<br>08.01 |
| 56 | Техника защиты        | Прием подачи и первая передача в зону нападения.  | 09.01<br>11.01 |
| 57 | Теория                | Гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль.  | 12.01<br>13.01 |
| 58 | ОФП                   | Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3x10м, 5x10м.  | 14.01<br>15.01 |
| 59 | ОФП                   | Встречная эстафета с мячом. ОРУ с отягощением. Бросок набивного мяча из п.сидя.   | 16.01<br>18.01 |
| 60 | Техника нападения     | Верхняя прямая подача.  | 19.01<br>20.01 |
| 61 | ОФП                   | Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.  | 21.01<br>22.01 |
| 62 | СФП                   | Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести  | 23.01<br>25.01 |
| 63 | Контрольные испытания | Тестирование по ОФП. Передача мяча в парах, над собой.  | 26.01<br>27.01 |
| 64 | Техника защиты        | Прием подачи и первая передача в зону нападения.  | 28.01<br>29.01 |
| 65 | ОФП                   | Развитие общей выносливости. Подвижные игры.  | 30.01          |

|    |                   |   |                |
|----|-------------------|---|----------------|
|    |                   |   | 01.02          |
| 66 | СФП               | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация.   | 02.02<br>03.02 |
| 67 | Техника нападения | Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой.  | 04.02<br>05.02 |
| 68 | Интегральная      | Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.  | 06.02<br>08.02 |
| 69 | ОФП               | Развитие выносливости. Подвижные игры.  | 09.02<br>10.02 |
| 70 | СФП               | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация  | 11.02<br>12.02 |
| 71 | Техника нападения | Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.   | 13.02<br>15.02 |
| 72 | Интегральная      | Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях.  | 16.02<br>17.02 |
| 73 | Теория            | Нагрузка и отдых.   | 18.02<br>19.02 |
| 74 | ОФП               | Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.  | 20.02<br>22.02 |
| 75 | ОФП               | Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».   | 24.02<br>25.02 |
| 76 | Техника нападения | Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.   | 26.02<br>27.02 |
| 77 | ОФП               | Развитие выносливости. Подвижные игры.  | 01.03<br>02.03 |
| 78 | СФП               | Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.  | 03.03<br>04.03 |
| 79 | Техника нападения | Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку.  | 05.03<br>06.03 |
| 80 | Техника защиты    | Прием подачи и первая передача в зону нападения.  | 09.03<br>10.03 |
| 81 | ОФП               | Развитие выносливости. Подвижные игры.  | 11.03<br>12.03 |
| 82 | СФП               | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация  | 13.03<br>15.03 |
| 83 | Техника нападения | Прямой нападающий удар. Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку.  | 16.03<br>17.03 |
| 84 | Интегральная      | Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях   | 18.03<br>19.03 |
| 85 | ОФП               | Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч   | 20.03<br>22.03 |
| 86 | Техника нападения | Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.   | 23.03<br>24.03 |
| 87 | Тактика нападения | Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи.  | 25.03<br>26.03 |
| 88 | Тактика защиты    | Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку.  | 27.03<br>29.03 |
| 89 | Техника защиты    | Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками.   | 30.03<br>31.03 |
| 90 | Тактика нападения | Индивидуальные действия : вторая передача из зоны 3 на точность в зоны по заданию. Передача мяча через сетку на «свободное место», на игрока слабо владеющего приемом мяча. | 01.04<br>02.04 |
| 91 | Тактика защиты    | Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей.   | 03.04<br>05.04 |
| 92 | Судейская         | Проведение упражнений по построению и перестроению  | 06.04          |

|     |                       |   |                |
|-----|-----------------------|---|----------------|
|     | практика              | группы.   | 07.04          |
| 93  | ОФП                   | Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств   | 08.04<br>09.04 |
| 94  | СФП                   | Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.  | 10.04<br>12.04 |
| 95  | Тактика нападения     | Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче.  | 13.04<br>14.04 |
| 96  | Тактика защиты        | Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.   | 15.04<br>16.04 |
| 97  | Теория                | Основы техники и тактики игры волейбол.   | 17.04<br>19.04 |
| 98  | ОФП                   | Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств   | 20.04<br>21.04 |
| 99  | Техника защиты        | Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перекаты, падения.   | 22.04<br>23.04 |
| 100 | Тактика нападения     | Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче, игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче.  | 24.04<br>26.04 |
| 101 | ОФП                   | Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств   | 27.04<br>28.04 |
| 102 | Техника нападения     | Прямой нападающий удар.   | 29.04<br>30.04 |
| 103 | Тактика нападения     | Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.                                      | 01.05<br>03.05 |
| 104 | Тактика защиты        | Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1   | 04.05<br>05.05 |
| 105 | ОФП                   | Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч   | 06.05<br>07.05 |
| 106 | Тактика нападения     | Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи                                       | 08.05<br>10.05 |
| 107 | Тактика защиты        | Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1   | 11.05<br>12.05 |
| 108 | Интегральная          | Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами.  | 13.05<br>14.05 |
| 109 | ОФП                   | Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол.   | 15.05<br>17.05 |
| 110 | Техника защиты        | Прием мяча с падением, перекатом.   | 18.05<br>19.05 |
| 111 | Тактика защиты        | Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы). | 20.05<br>21.05 |
| 112 | Судейская практика    | Подготовка мест занятий, инвентаря. Счет. Жестикуляция судей.   | 22.05<br>24.05 |
| 113 | Теория                | Правила соревнований, их организация и проведение.  | 25.05<br>26.05 |
| 114 | ОФП                   | Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол  | 27.05<br>28.05 |
| 115 | Контрольные испытания | Подача мяча, передачи в парах, над собой. Тестирование по ОФП.  | 29.05          |



«Согласовано»  
директор МБУ ДО ДЮСШ  
\_\_\_\_\_ А.З. Назаров  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 г.

«Утверждаю»  
директор МБОУ ДО ЦДТ  
\_\_\_\_\_ М.А. Муртазин  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г.

### Расписание занятий по волейболу

| группа | понедельник | вторник     | среда       | четверг     | пятница     | суббота     |
|--------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 1      | 16.00-19.00 |             | 16.00-19.00 |             | 16.00-19.00 | 11.00-13.00 |
| 2      |             | 16.00-19.00 |             | 16.00-19.00 |             | 13.00-16.00 |

Тренер-преподаватель: \_\_\_\_\_ Зайноков А.Г.