

Муниципальная бюджетная организация дополнительного образования центр детского творчества
Татышлинского района Республики Башкортостан.

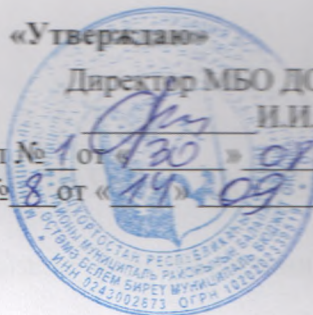
«Утверждаю»

Директор МБОУ ДО ЦДТ

И.И.Нагуманова

Протокол № 1 от «30» 09 2022г.

Приказ № 8 от «19» 09 2022г.



Рабочая программа

по волейболу.

Тренер-преподаватель Сабанчин А.И.

Возраст детей: 9-15 лет
Срок реализации: 2 года

с. Верхние Татышлы-2022г.

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
Итого										7 часов

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.

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 слабой 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° 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°. 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,	2

		подач.	
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 упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач	2
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	2

		разбега в три шага, ударное движение кистью.	
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 передач.	3
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
		ИТОГО:	320

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. Суслова, 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 02.09.20
2	ОФП	Строевые упражнения. Бег 30 м. Развитие быстроты.	01.09. 02.09
3	ОФП	Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач.	03.09 04.09
4	Контрольные испытания	Прыжок в длину с места. Бег 30м.	05.09 07.09
5	ОФП	Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.	08.09 09.09
6	Техника нападения	Стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег.	10.09 11.09
7	Техника защиты	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками.	12.09 14.09
8	Техника защиты	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).	15.09 16.09
9	ОФП	Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки.	17.09 18.09
10	ОФП	Развитие скоростно-силовой выносливости.	19.09 21.09
11	Техника защиты	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).	22.09 23.09
12	Техника защиты	Прием снизу двумя руками.	24.09 25.09
13	ОФП	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.	26.09 28.09
14	СФП	Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10м, 5x10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	29.09 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 02.10
16	Контрольные испытания	Бросок набивного мяча (1 кг) из п.сед на полу.	03.10 05.10
17	ОФП	Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости.	06.10 07.10
18	СФП	Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач	08.10 09.10
19	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.	10.10 12.10
20	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами.	13.10 14.10
21	ОФП	Кувырок вперед, назад, в сторону.	15.10

			16.10
22	СФП	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.	17.10 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 21.10
24	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.	22.10 23.10
25	ОФП	Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	24.10 26.10
26	СФП	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	27.10 28.10
27	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	29.10 30.10
28	Техника защиты	Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.	31.10 02.11
29	ОФП	Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	03.11 05.11
30	ОФП	Подвижная игра «Волейбольная лапта».	06.11 07.11
31	СФП	Челночный бег с изменением направления. из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач.	09.11 10.11
32	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	11.11 12.11
33	ОФП	Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.	13.11 14.11
34	ОФП	ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств. Мини-футбол.	16.11 17.11
35	Техника нападения	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага.	18.11 19.11
36	Интегральная	Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.	20.11 21.11
37	ОФП	ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений.	23.11 24.11
38	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.	25.11 26.11
39	Техника нападения	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	27.11 28.11
40	Техника защиты	Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения.	30.11 01.12
41	Теория	Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол.	02.12 03.12
42	ОФП	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч.	04.12 05.12
43	Техника нападения	Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	07.12 08.12
44	Судейская практика	Освоение терминологии принятой в волейболе. Овладение командным голосом.	09.12 10.12
45	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Баскетбол.	11.12 12.12

46	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	14.12 15.12
47	Техника нападения	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча.	16.12 17.12
48	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	18.12 19.12
49	ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка».	21.12 22.12
50	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	23.12 24.12
51	Техника нападения	Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча.	25.12 26.12
52	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	28.12 29.12
53	ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».	30.12 04.01
54	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	05.01 06.01
55	Интегральная	Чередование технических приемов в различных сочетаниях.	07.01 08.01
56	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	09.01 11.01
57	Теория	Гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль.	12.01 13.01
58	ОФП	Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3x10м, 5x10м.	14.01 15.01
59	ОФП	Встречная эстафета с мячом. ОРУ с отягощением. Бросок набивного мяча из п.сидя.	16.01 18.01
60	Техника нападения	Верхняя прямая подача.	19.01 20.01
61	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	21.01 22.01
62	СФП	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	23.01 25.01
63	Контрольные испытания	Тестирование по ОФП. Передача мяча в парах, над собой.	26.01 27.01
64	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	28.01 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 03.02
67	Техника нападения	Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой.	04.02 05.02
68	Интегральная	Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.	06.02 08.02
69	ОФП	Развитие выносливости. Подвижные игры.	09.02 10.02
70	СФП	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация	11.02 12.02
71	Техника нападения	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после	13.02

		перемещения.	15.02
72	Интегральная	Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях.	16.02 17.02
73	Теория	Нагрузка и отдых.	18.02 19.02
74	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	20.02 22.02
75	ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».	24.02 25.02
76	Техника нападения	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	26.02 27.02
77	ОФП	Развитие выносливости. Подвижные игры.	01.03 02.03
78	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	03.03 04.03
79	Техника нападения	Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку.	05.03 06.03
80	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	09.03 10.03
81	ОФП	Развитие выносливости. Подвижные игры.	11.03 12.03
82	СФП	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация	13.03 15.03
83	Техника нападения	Прямой нападающий удар. Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку.	16.03 17.03
84	Интегральная	Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях	18.03 19.03
85	ОФП	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч	20.03 22.03
86	Техника нападения	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	23.03 24.03
87	Тактика нападения	Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи.	25.03 26.03
88	Тактика защиты	Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку.	27.03 29.03
89	Техника защиты	Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками.	30.03 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 02.04
91	Тактика защиты	Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей.	03.04 05.04
92	Судейская практика	Проведение упражнений по построению и перестроению группы.	06.04 07.04
93	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств	08.04 09.04
94	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	10.04 12.04
95	Тактика нападения	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче.	13.04 14.04

96	Тактика защиты	Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.	15.04 16.04
97	Теория	Основы техники и тактики игры волейбол.	17.04 19.04
98	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств	20.04 21.04
99	Техника защиты	Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перекаты, падения.	22.04 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 26.04
101	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств	27.04 28.04
102	Техника нападения	Прямой нападающий удар.	29.04 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 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 05.05
105	ОФП	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч	06.05 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 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 12.05
108	Интегральная	Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами.	13.05 14.05
109	ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол.	15.05 17.05
110	Техника защиты	Прием мяча с падением, перекатом.	18.05 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 21.05
112	Судейская практика	Подготовка мест занятий, инвентаря. Счет. Жестикуляция судей.	22.05 24.05
113	Теория	Правила соревнований, их организация и проведение.	25.05 26.05
114	ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол	27.05 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: _____ Сабанчин А.И.