

**Сысертский городской округ
Управление образования Администрации
Сысертского городского округа**

МАОУ «Средняя общеобразовательная школа №7» с. Патруши

И.о директора МАОУ СОШ №7 с. Патруши
Бабушкин А.В



Утверждаю

приказ № 1- Од от 28.08.2019г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
спортивное направление
«Волейбол»**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях, составлена по программе для детско-юношеских клубов физической подготовки.

Цель заключаются в содействии физическому развитию детей и подростков, воспитанию гармонично развитых личностей, обучении знаниям, умениям и навыкам игры в волейбол.

Непосредственными условиями выполнения этой цели является многолетняя, целенаправленная подготовка учащихся: привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Основной принцип – выполнение программных требований по физической, технической, тактической и теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) характеристик.

В связи с этим, для учащихся ставятся следующие задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию;
- закаливание организма учащихся, повышение общей физической подготовленности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы, выносливости;
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования необходимого игрового навыка, обучение и совершенствование основ техники и тактики игры в волейбол;
- привитие интереса к соревнованиям;
- выполнение нормативных требований по общей и специальной физической подготовки;
- приобретение навыка в организации и построении учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Для решения перечисленных задач, важное значение имеет распределение времени по видам подготовки для составления документов планирования на год, месяц, неделю. На первом году обучения большее внимание уделяется общей физической подготовке, которая осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях технической подготовки. На втором году обучения происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсенала к физической подготовленности занимающихся. На третьем году, по-прежнему, основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается - на тактическую.

I-й – начальный уровень. Это группы начальной подготовки (1 года обучения), которые способствуют выявлению способностей, одаренности детей, развитию их заинтересованности к занятиям волейболом.

II-й – основной уровень. Это учебно-тренировочные группы (2-3 годов обучения), в которых развивается стойкий интерес обучаемых к занятиям волейболом, где воспитанники принимают участие в соревнованиях района,

округа.

В процессе занятий учащиеся должны приобрести навыки судейства игры и навыки инструктора. С этой целью необходимо на каждом занятии назначать помощников и давать им задания проводить упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Задачи этой учебной практики — научить строевым командам, методике проведения упражнений и отдельных частей занятий. Судейство учебно – тренировочных игр должны проводить сами учащиеся. Необходимо научить занимающихся самим организовывать соревнования в группе. Каждый учащийся секции должен уметь вести технический протокол игры, подготавливать заявку, составлять таблицу.

Подростковый возраст является важнейшим этапом в гармоничном физическом развитии учащихся.

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем наиболее интересный вид спорта, на занятиях которым можно совершенствовать основные физические качества. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

Ожидаемые результаты: учащиеся, занимающиеся в группе дополнительного образования, должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития.

Основной показатель групповой работы дополнительного образования по волейболу – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Особенности программы:

1. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
2. Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий;
3. Уделение внимания психологической подготовке занимающихся: устранению страха перед сложными упражнениями, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

В волейбольной секции могут заниматься учащиеся от 11 до 18 лет.

Срок реализации программы: 3 года.

Учебные группы мальчиков и девочек комплектуются отдельно. Занятия с группами проводятся 3 раза в неделю по 1.5 часа.

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в группе с самостоятельной работой, которая предлагается учащимся в виде занятий, разработанных педагогом дополнительного образования совместно.

В секцию принимаются все желающие дети, допущенные врачом. В дальнейшем они проходят медицинский контроль 2 раза в год.

Два раза в год (сентябрь, май) в группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

Занятия проводятся в спортивном зале. Для проведения занятий в группе волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

| | |
|----------------------------|------------|
| Сетка волейбольная | 1 штуки |
| Стойки волейбольные | 2 штуки |
| Гимнастическая стенка | 6 пролетов |
| Гимнастические скамейки | 3 штуки |
| Гимнастические маты | 6 штуки |
| Скакалки | 15 штук |
| Мячи набивные (масса 1 кг) | 5 штук |
| Гантели различной тяжести | 5 штук |
| Мячи волейбольные | 10 штук |
| Рулетка | 1 штуки |

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| Содержание занятий | Период | | |
|--|------------|------------|------------|
| | 1-й год | 2-й год | 3-й год |
| 1. Теоретические занятия. Всего часов. | 4 | 4 | 4 |
| Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола. | 1 | 1 | 1 |
| Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности. | 1 | 1 | 1 |
| Правила соревнований по волейболу. | 2 | 2 | 2 |
| 2. Практические занятия. Всего часов. | 136 | 133 | 133 |
| Общая физическая подготовка. | 55 | 50 | 50 |
| Специальная физическая подготовка. | 41 | 45 | 38 |
| Техническая и тактическая подготовка. | 40 | 38 | 45 |
| 3. Соревнования и судейство. Всего часов. | 13 | 16 | 16 |
| Выполнение контрольных нормативов. | 4 | 4 | 4 |
| Контрольные игры и соревнования. | 6 | 10 | 10 |
| Инструкторская и судейская практика. | 3 | 3 | 3 |
| Всего часов: | 153 | 153 | 153 |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ВОЛЕЙБОЛУ.
1 ГОД**

1. Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола.
2. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности.
3. Правила соревнований по волейболу.
4. Судейская и инструкторская практика. Перемещения и стойки.
5. Контрольные нормативы: ОФП.
6. Контрольные нормативы: СФП.
7. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Передача сверху двумя руками над собой.
8. Упражнения для развития гибкости. Передача сверху двумя руками над собой.
9. Упражнения для развития мышц ног и таза. Передача сверху двумя руками в парах.
10. Упражнения для развития ловкости. Передача сверху двумя руками в парах.
11. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Передачи мяча сверху двумя руками в парах.
12. Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча сверху двумя руками в парах.
13. Упражнения с набивными мячами. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.
14. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.
15. Упражнения для мышц шеи и туловища. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.
16. Упражнения для развития выносливости. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.
17. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.
18. Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.
19. Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.
20. Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.
21. Бег с препятствиями. Кросс. Прием мяча снизу двумя руками над собой.
22. Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу двумя руками над собой.
23. Упражнения в висах и упорах. Прием мяча снизу двумя руками в парах.
24. Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча снизу двумя руками в парах.
25. Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Прием мяча снизу двумя руками в парах.
26. Упражнения для развития скоростных качеств. Прием мяча снизу двумя

руками в парах.

27. Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Нижняя прямая подача.
28. Упражнения для развития прыгучести. Нижняя прямая подача.
29. Акробатические упражнения. Нижняя прямая подача.
30. Упражнения для развития гибкости. Нижняя прямая подача.
31. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нижняя боковая подача.
32. Упражнения для развития ловкости. Нижняя боковая подача.
33. Упражнения для развития мышц ног и таза. Верхняя прямая подача.
34. Упражнения для развития силовых качеств. Верхняя прямая подача.
35. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Верхняя прямая подача.
36. Упражнения для развития быстроты. Верхняя прямая подача.
37. Упражнения для мышц шеи и туловища. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.
38. Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.
39. Упражнения для развития прыгучести. Нижняя прямая подача.
40. Акробатические упражнения. Нижняя прямая подача.
41. Упражнения для развития гибкости. Нижняя прямая подача.
42. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нижняя боковая подача.
43. Упражнения для развития ловкости. Нижняя боковая подача.
44. Упражнения для развития мышц ног и таза. Верхняя прямая подача.
45. Упражнения для развития силовых качеств. Верхняя прямая подача.
46. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Верхняя прямая подача.
47. Упражнения для развития быстроты. Верхняя прямая подача.
48. Упражнения для мышц шеи и туловища. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.
49. Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.
50. Упражнения с набивными мячами. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.
51. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.
52. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.
53. Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.
54. Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.
55. Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.
56. Бег с препятствиями. Кросс. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.
57. Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.
58. Упражнения в висах и упорах. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.
59. Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.
60. Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передача мяча сверху двумя

- руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.
61. Упражнения для развития скоростных качеств. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.
 62. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.
 63. Упражнения для развития прыгучести. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.
 64. Акробатические соединения. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе.
 65. Упражнения для развития гибкости. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе.
 66. Акробатические соединения. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе.
 67. Бег с препятствиями. Кросс. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.
 68. Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.
 69. Упражнения в висах и упорах. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.
 70. Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.
 71. Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.
 72. Упражнения для развития скоростных качеств. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.
 73. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.
 74. Упражнения для развития прыгучести. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.
 75. Акробатические соединения. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе.
 76. Упражнения для развития гибкости. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе.
 77. Акробатические соединения. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе.
 78. Упражнения для развития ловкости. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе.
 79. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нападающий удар после передачи партнера.
 80. Упражнения для развития силовых качеств. Нападающий удар после передачи партнера.
 81. Упражнения для развития мышц ног и таза. Нападающий удар после передачи партнера.
 82. Упражнения для развития выносливости. Нападающий удар после передачи партнера.
 83. Упражнения с резиновыми мячами. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке.
 84. Упражнения для развития быстроты. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке.
 85. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Одиночное блокирование

прямого нападающего удара, стоя на подставке.

86. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке.
87. Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями.
88. Правила игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра с заданиями.
89. Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями.
90. Контрольная игра.
91. Упражнения для мышц шеи и туловища. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.
92. Упражнения для развития гибкости. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.
93. Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.
94. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.
95. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).
96. Упражнения для развития ловкости. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).
97. Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).
98. Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями.
99. Правила игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра с заданиями.
100. Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями.
100. Упражнения для мышц шеи и туловища. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.
101. Упражнения для развития гибкости. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.
102. Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.
103. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.
104. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).
105. Упражнения для развития ловкости. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).
106. Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).
107. Упражнения для развития быстроты. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).
108. Бег с препятствиями. Кросс. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее.
109. Упражнения для развития выносливости. Отбивание мяча в прыжке

кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее.

110. Упражнения в висах и упорах. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2).
111. Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2)..
112. Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2).
113. Упражнения для развития быстроты. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2).
114. Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2.
115. Упражнения для развития прыгучести. Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2.
116. Акробатические соединения. Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2.
117. Упражнения для развития гибкости. Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2.
118. Акробатические соединения. Нижняя прямая подача на точность.
119. Упражнения для развития ловкости. Нижняя прямая подача на точность.
120. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук .Нижняя боковая подача на точность.
121. Упражнения для развития силовых качеств. Нижняя боковая подача на точность.
122. Упражнения для развития мышц ног и таза. Верхняя подача на точность.
123. Упражнения для развития скоростных качеств. Верхняя подача на точность.
124. Упражнения для мышц шеи и туловища. Верхняя подача на точность.
125. Упражнения для развития гибкости. Верхняя подача на точность.
126. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.
127. Упражнения для развития гибкости. Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2.
128. Акробатические соединения. Нижняя прямая подача на точность.
129. Упражнения для развития ловкости. Нижняя прямая подача на точность.
130. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук .Нижняя боковая подача на точность.
131. Упражнения для развития силовых качеств. Нижняя боковая подача на точность.
132. Упражнения для развития мышц ног и таза. Верхняя подача на точность.
133. Упражнения для развития скоростных качеств. Верхняя подача на точность.
134. Упражнения для мышц шеи и туловища. Верхняя подача на точность.
135. Упражнения для развития гибкости. Верхняя подача на точность.

136. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.
137. Упражнения для развития выносливости. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.
138. Упражнения с набивными мячами. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.
139. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.
140. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6, 1.
141. Упражнения для развития ловкости. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6, 1.
142. Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6, 1.
143. Упражнения для развития быстроты. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6, 1.
144. Бег с препятствиями. Кросс. Одиночное блокирование прямого нападающего удара.
145. Упражнения для развития выносливости. Одиночное блокирование прямого нападающего удара.
146. учебная игра .
147. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.
148. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6, 1.
149. Упражнения для развития ловкости. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6, 1.
150. Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6, 1.
151. Упражнения для развития быстроты. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6, 1.
152. Бег с препятствиями. Кросс. Одиночное блокирование прямого нападающего удара.
153. Учебная игра .

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ВОЛЕЙБОЛУ.

2 ГОД

1. Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола.
2. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности.
3. Правила соревнований по волейболу.
4. Судейская и инструкторская практика. Перемещения и стойки.
5. Контрольные нормативы: ОФП.
6. Контрольные нормативы: СФП.
7. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Передача сверху двумя руками над собой.
8. Упражнения для развития гибкости. Передача сверху двумя руками над собой.
9. Упражнения для развития мышц ног и таза. Передача сверху двумя руками в парах.
10. Упражнения для развития ловкости. Передача сверху двумя руками в парах.
11. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Передачи мяча сверху двумя руками в парах.
12. Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча сверху двумя руками в парах.
13. Упражнения с набивными мячами. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.
14. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.
15. Упражнения для мышц шеи и туловища. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.
16. Упражнения для развития выносливости. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.
17. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.
18. Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.
19. Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.
20. Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.
21. Бег с препятствиями. Кросс. Прием мяча снизу двумя руками над собой.
22. Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу двумя руками над собой.
23. Упражнения в висах и упорах. Прием мяча снизу двумя руками в парах.
24. Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча снизу двумя руками в парах.
25. Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Прием мяча снизу двумя руками в парах.
26. Упражнения для развития скоростных качеств. Прием мяча снизу двумя руками в парах.

27. Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Нижняя прямая подача.
28. Упражнения для развития прыгучести. Нижняя прямая подача.
29. Акробатические упражнения. Нижняя прямая подача.
30. Упражнения для развития гибкости. Нижняя прямая подача.
31. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нижняя боковая подача.
32. Упражнения для развития ловкости. Нижняя боковая подача.
33. Упражнения для развития мышц ног и таза. Верхняя прямая подача.
34. Упражнения для развития силовых качеств. Верхняя прямая подача.
35. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Верхняя прямая подача.
36. Упражнения для развития быстроты. Верхняя прямая подача.
37. Упражнения для мышц шеи и туловища. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.
38. Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.
39. Упражнения для развития прыгучести. Нижняя прямая подача.
40. Акробатические упражнения. Нижняя прямая подача.
41. Упражнения для развития гибкости. Нижняя прямая подача.
42. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нижняя боковая подача.
43. Упражнения для развития ловкости. Нижняя боковая подача.
44. Упражнения для развития мышц ног и таза. Верхняя прямая подача.
45. Упражнения для развития силовых качеств. Верхняя прямая подача.
46. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Верхняя прямая подача.
47. Упражнения для развития быстроты. Верхняя прямая подача.
48. Упражнения для мышц шеи и туловища. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.
49. Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.
50. Упражнения с набивными мячами. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.
51. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.
52. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.
53. Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.
54. Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.
55. Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.
56. Бег с препятствиями. Кросс. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.
57. Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.
58. Упражнения в висах и упорах. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.
59. Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.
60. Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.

61. Упражнения для развития скоростных качеств. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.
62. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.
63. Упражнения для развития прыгучести. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.
64. Акробатические соединения. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе.
65. Упражнения для развития гибкости. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе.
66. Акробатические соединения. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе.
67. Бег с препятствиями. Кросс. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.
68. Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.
69. Упражнения в висах и упорах. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.
70. Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.
71. Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.
72. Упражнения для развития скоростных качеств. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.
73. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.
74. Упражнения для развития прыгучести. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.
75. Акробатические соединения. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе.
76. Упражнения для развития гибкости. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе.
77. Акробатические соединения. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе.
78. Упражнения для развития ловкости. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе.
79. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нападающий удар после передачи партнера.
80. Упражнения для развития силовых качеств. Нападающий удар после передачи партнера.
81. Упражнения для развития мышц ног и таза. Нападающий удар после передачи партнера.
82. Упражнения для развития выносливости. Нападающий удар после передачи партнера.
83. Упражнения с резиновыми мячами. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке.
84. Упражнения для развития быстроты. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке.
85. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке.

86. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке.
87. Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями.
88. Правила игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра с заданиями.
89. Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями.
90. Контрольная игра.
91. Упражнения для мышц шеи и туловища. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.
92. Упражнения для развития гибкости. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.
93. Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.
94. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.
95. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).
96. Упражнения для развития ловкости. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).
97. Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).
98. Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями.
99. Правила игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра с заданиями.
100. Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями.
100. Упражнения для мышц шеи и туловища. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.
101. Упражнения для развития гибкости. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.
102. Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.
103. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.
104. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).
105. Упражнения для развития ловкости. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).
106. Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).
107. Упражнения для развития быстроты. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).
108. Бег с препятствиями. Кросс. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее.
109. Упражнения для развития выносливости. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее.

110. Упражнения в висах и упорах. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2).
111. Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2)..
112. Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2).
113. Упражнения для развития быстроты. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2).
114. Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2.
115. Упражнения для развития прыгучести. Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2.
116. Акробатические соединения. Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2.
117. Упражнения для развития гибкости. Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2.
118. Акробатические соединения. Нижняя прямая подача на точность.
119. Упражнения для развития ловкости. Нижняя прямая подача на точность.
120. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук .Нижняя боковая подача на точность.
121. Упражнения для развития силовых качеств. Нижняя боковая подача на точность.
122. Упражнения для развития мышц ног и таза. Верхняя подача на точность.
123. Упражнения для развития скоростных качеств. Верхняя подача на точность.
124. Упражнения для мышц шеи и туловища. Верхняя подача на точность.
125. Упражнения для развития гибкости. Верхняя подача на точность.
126. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.
127. Упражнения для развития гибкости. Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2.
128. Акробатические соединения. Нижняя прямая подача на точность.
129. Упражнения для развития ловкости. Нижняя прямая подача на точность.
130. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук .Нижняя боковая подача на точность.
131. Упражнения для развития силовых качеств. Нижняя боковая подача на точность.
132. Упражнения для развития мышц ног и таза. Верхняя подача на точность.
133. Упражнения для развития скоростных качеств. Верхняя подача на точность.
134. Упражнения для мышц шеи и туловища. Верхняя подача на точность.
135. Упражнения для развития гибкости. Верхняя подача на точность.
136. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Нападающий удар

- из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.
137. Упражнения для развития выносливости. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.
 138. Упражнения с набивными мячами. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.
 139. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.
 140. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6, 1.
 141. Упражнения для развития ловкости. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6, 1.
 142. Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6, 1.
 143. Упражнения для развития быстроты. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6, 1.
 144. Бег с препятствиями. Кросс. Одиночное блокирование прямого нападающего удара.
 145. Упражнения для развития выносливости. Одиночное блокирование прямого нападающего удара.
 146. учебная игра .
 147. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.
 148. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6, 1.
 149. Упражнения для развития ловкости. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6, 1.
 150. Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6, 1.
 151. Упражнения для развития быстроты. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6, 1.
 152. Бег с препятствиями. Кросс. Одиночное блокирование прямого нападающего удара.
 153. Учебная игра .

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ВОЛЕЙБОЛУ.

3 ГОД

1. Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола.
2. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности.
3. Правила соревнований по волейболу.
4. Судейская и инструкторская практика. Перемещения и стойки.
5. Контрольные нормативы: ОФП.
6. Контрольные нормативы: СФП.
7. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Передача сверху двумя руками над собой.
8. Упражнения для развития гибкости. Передача сверху двумя руками над собой.
9. Упражнения для развития мышц ног и таза. Передача сверху двумя руками в парах.
10. Упражнения для развития ловкости. Передача сверху двумя руками в парах.
11. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Передачи мяча сверху двумя руками в парах.
12. Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча сверху двумя руками в парах.
13. Упражнения с набивными мячами. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.
14. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.
15. Упражнения для мышц шеи и туловища. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.
16. Упражнения для развития выносливости. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.
17. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.
18. Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.
19. Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.
20. Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.
21. Бег с препятствиями. Кросс. Прием мяча снизу двумя руками над собой.
22. Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу двумя руками над собой.
23. Упражнения в висах и упорах. Прием мяча снизу двумя руками в парах.
24. Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча снизу двумя руками в парах.
25. Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Прием мяча снизу двумя руками в парах.
26. Упражнения для развития скоростных качеств. Прием мяча снизу двумя руками в парах.

27. Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Нижняя прямая подача.
28. Упражнения для развития прыгучести. Нижняя прямая подача.
29. Акробатические упражнения. Нижняя прямая подача.
30. Упражнения для развития гибкости. Нижняя прямая подача.
31. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нижняя боковая подача.
32. Упражнения для развития ловкости. Нижняя боковая подача.
33. Упражнения для развития мышц ног и таза. Верхняя прямая подача.
34. Упражнения для развития силовых качеств. Верхняя прямая подача.
35. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Верхняя прямая подача.
36. Упражнения для развития быстроты. Верхняя прямая подача.
37. Упражнения для мышц шеи и туловища. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.
38. Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.
39. Упражнения для развития прыгучести. Нижняя прямая подача.
40. Акробатические упражнения. Нижняя прямая подача.
41. Упражнения для развития гибкости. Нижняя прямая подача.
42. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нижняя боковая подача.
43. Упражнения для развития ловкости. Нижняя боковая подача.
44. Упражнения для развития мышц ног и таза. Верхняя прямая подача.
45. Упражнения для развития силовых качеств. Верхняя прямая подача.
46. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Верхняя прямая подача.
47. Упражнения для развития быстроты. Верхняя прямая подача.
48. Упражнения для мышц шеи и туловища. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.
49. Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.
50. Упражнения с набивными мячами. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.
51. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.
52. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.
53. Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.
54. Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.
55. Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.
56. Бег с препятствиями. Кросс. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.
57. Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.
58. Упражнения в висах и упорах. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.
59. Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.
60. Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.

61. Упражнения для развития скоростных качеств. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.
62. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.
63. Упражнения для развития прыгучести. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.
64. Акробатические соединения. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе.
65. Упражнения для развития гибкости. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе.
66. Акробатические соединения. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе.
67. Бег с препятствиями. Кросс. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.
68. Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.
69. Упражнения в висах и упорах. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.
70. Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.
71. Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.
72. Упражнения для развития скоростных качеств. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.
73. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.
74. Упражнения для развития прыгучести. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.
75. Акробатические соединения. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе.
76. Упражнения для развития гибкости. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе.
77. Акробатические соединения. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе.
78. Упражнения для развития ловкости. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе.
79. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нападающий удар после передачи партнера.
80. Упражнения для развития силовых качеств. Нападающий удар после передачи партнера.
81. Упражнения для развития мышц ног и таза. Нападающий удар после передачи партнера.
82. Упражнения для развития выносливости. Нападающий удар после передачи партнера.
83. Упражнения с резиновыми мячами. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке.
84. Упражнения для развития быстроты. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке.
85. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке.

86. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке.
87. Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями.
88. Правила игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра с заданиями.
89. Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями.
90. Контрольная игра.
91. Упражнения для мышц шеи и туловища. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.
92. Упражнения для развития гибкости. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.
93. Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.
94. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.
95. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).
96. Упражнения для развития ловкости. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).
97. Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).
98. Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями.
99. Правила игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра с заданиями.
100. Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями.
100. Упражнения для мышц шеи и туловища. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.
101. Упражнения для развития гибкости. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.
102. Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.
103. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.
104. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).
105. Упражнения для развития ловкости. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).
106. Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).
107. Упражнения для развития быстроты. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).
108. Бег с препятствиями. Кросс. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее.
109. Упражнения для развития выносливости. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее.

110. Упражнения в висах и упорах. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2).
111. Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2)..
112. Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2).
113. Упражнения для развития быстроты. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2).
114. Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2.
115. Упражнения для развития прыгучести. Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2.
116. Акробатические соединения. Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2.
117. Упражнения для развития гибкости. Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2.
118. Акробатические соединения. Нижняя прямая подача на точность.
119. Упражнения для развития ловкости. Нижняя прямая подача на точность.
120. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук .Нижняя боковая подача на точность.
121. Упражнения для развития силовых качеств. Нижняя боковая подача на точность.
122. Упражнения для развития мышц ног и таза. Верхняя подача на точность.
123. Упражнения для развития скоростных качеств. Верхняя подача на точность.
124. Упражнения для мышц шеи и туловища. Верхняя подача на точность.
125. Упражнения для развития гибкости. Верхняя подача на точность.
126. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.
127. Упражнения для развития гибкости. Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2.
128. Акробатические соединения. Нижняя прямая подача на точность.
129. Упражнения для развития ловкости. Нижняя прямая подача на точность.
130. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук .Нижняя боковая подача на точность.
131. Упражнения для развития силовых качеств. Нижняя боковая подача на точность.
132. Упражнения для развития мышц ног и таза. Верхняя подача на точность.
133. Упражнения для развития скоростных качеств. Верхняя подача на точность.
134. Упражнения для мышц шеи и туловища. Верхняя подача на точность.
135. Упражнения для развития гибкости. Верхняя подача на точность.
136. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Нападающий удар

- из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.
137. Упражнения для развития выносливости. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.
 138. Упражнения с набивными мячами. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.
 139. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.
 140. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6, 1.
 141. Упражнения для развития ловкости. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6, 1.
 142. Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6, 1.
 143. Упражнения для развития быстроты. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6, 1.
 144. Бег с препятствиями. Кросс. Одиночное блокирование прямого нападающего удара.
 145. Упражнения для развития выносливости. Одиночное блокирование прямого нападающего удара.
 146. учебная игра .
 147. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.
 148. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6, 1.
 149. Упражнения для развития ловкости. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6, 1.
 150. Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6, 1.
 151. Упражнения для развития быстроты. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6, 1.
 152. Бег с препятствиями. Кросс. Одиночное блокирование прямого нападающего удара.
 153. Учебная игра .

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Окончание 1 учебного года 28.05.2019

Нерабочими днями являются :

- суббота, воскресенье
- 4 ноября 2019. – День народного единства
- 26 декабря 2019г. - 8 января 2020– новогодние каникулы
- 23 февраля 2020г. – День защитников Отечества
- 8 Марта 2020г. – Международный женский День
- 1 Мая 2020г. – Праздник Весны и Труда
- 9 Мая 2020г.– День Победы

ФОРМА АТТЕСТАЦИИ

Форма аттестации – выполнение контрольных нормативов

После окончания программы документ об образовании – не выдается

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Форма обучения - очная

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ**

1. Контрольные упражнения по общей физической подготовке

| Физические способности | Контрольные упражнения | Возраст | | | |
|------------------------|--|-----------|-------|-----------|-------|
| | | 11-13 лет | | 14-16 лет | |
| | | Мал | Дев. | Юн. | Дев. |
| Скоростные | Бег 30 м, сек | - | - | - | - |
| | Бег 60 м, сек | 8,9 | 10,0 | - | - |
| | Бег 100 м, сек | - | - | 14,1 | 17,4 |
| Координационные | Челночный бег 3x10 м, сек | 8,4 | 9,3 | 7,9 | 9,3 |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 190 | 165 | 205 | 170 |
| Выносливость | Бег 2000 м, мин/сек | 9,20 | 11,30 | - | 10,40 |
| | Бег 3000 м, мин/сек | - | - | 12,40 | - |
| Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 8 | 12 | 9 | 12 |
| Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз | 7 | - | 9 | - |
| | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа | - | 12 | - | 13 |

2. Контрольные упражнения по специальной физической подготовке

| Содержание требований (виды испытаний) | Кол-во раз | | |
|--|------------|-------|-------|
| | 1 год | 2 год | 3 год |
| Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены | 4 | 6 | 8 |
| Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий) | 6 | 8 | 10 |
| Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4 | 4 | 6 | 8 |
| Подача верхняя прямая в пределы площадки | 3 | 5 | 8 |
| Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3 | 3 | 5 | 8 |
| Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу | 8 | 12 | 16 |
| Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах | 3 | 5 | 7 |
| Вторая передача на точность: из зоны 2 в зону 4 | 3 | 5 | 8 |
| Передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению) | 3 | 5 | 7 |
| Через сетку из зоны 4 в зону 4 в прыжке | 4 | 6 | 8 |
| Передачи сверху, снизу (стоя у стены) | 5 | 7 | 10 |
| Подача на точность | 4 | 6 | 8 |
| Нападающий удар прямой из зоны 4 в зоны 5, 6 и 1 | 3 | 5 | 7 |
| Блокирование (вдвоем) нападающего удара из зоны 4 (2) | 3 | 5 | 7 |

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения Программы обучающиеся должны знать:

- роль физической культуры и спорта;
- правила игры в волейбол, место занятий и инвентарь;
- сведения о строении и функциях организма;
- влияние физических упражнений на организм;
- профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- врачебный контроль и самоконтроль при проведении занятий;
- основы техники и тактики;
- основы методики обучения в волейбол;
- правила игры в волейбол, место занятий и инвентарь;
- сведения о строении и функциях организма;
- влияние физических упражнений на организм;
- профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности.

В результате освоения Программы обучающиеся должны уметь:

- соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений;
- правильно по технике выполнять упражнения;
- выполнять нормативы по физической и технической подготовке;
- выполнять подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов;
- игры, быстроты, прыгучести, специальной ловкости, специальной выносливости;
- выполнять подготовительные упражнения, направленные на развитие быстроты реакции, ориентировки, скорости переключения с одних движений на другие;
- выполнять индивидуальные, групповые и командные упражнения по тактике;
- реализовать физическую, техническую, тактическую, теоретическую подготовку в единстве;
- достигать стабильности игровых навыков в сложных условиях соревнований;
- участвовать в городских и областных соревнованиях и добиваться успеха;
- проводить судейство соревнований.