

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

УТВЕРЖДЕНО:
На педагогическом совете МБУДО
«ДЮСШ» Протокол № 1 от 30.08.2024
Председатель  В.В. Мальцев



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по виду спорта «Волейбол»**

Срок реализации программы: 8 лет
возраст детей – 7-17 лет.

Верещагино-2024

СОДЕРЖАНИЕ

| | Стр. |
|--|------|
| 1. Пояснительная записка..... | 3 |
| 2. Цели и задачи программы..... | 5 |
| 3. Содержание программы..... | 6 |
| 4. Планируемые результаты..... | 19 |
| 5. Материально-техническое обеспечение программы | 20 |
| 6. Оценочные материалы..... | 21 |
| 7. Методическое обеспечение образовательной программы по волейболу..... | 21 |
| 8. Список литературы..... | 23 |
| 9. Приложение. Календарный учебный график..... | 24 |

Пояснительная записка.

Общеобразовательная программа по волейболу для спортивно-оздоровительной группы составлена на основании адаптированной программы многолетней подготовки по волейболу.

Срок реализации программы 8 лет.

Возраст занимающихся 7 - 17 лет.

Актуальность рабочей программы заключается в том, что именно система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребёнку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по волейболу отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Данная программа дает возможность развивать педагогические и оздоровительные задачи, продуктивно осваивать физические нагрузки, усиливает мотивацию и интерес к занятиям.

Программа отличается тем, что:

- позволяет в условиях школы через дополнительное образование расширить возможности образовательной области «Физической культуры»;
- программа ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей обучающихся разных возрастных групп;
- содержание программы является основой для развития двигательных умений и навыков как групп обучающихся, так и отдельно взятых обучающихся;
- программа дополнительного образования имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной (от простого к сложному) многолетней подготовки реализации задач.

Общеразвивающая программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы, предполагая решение следующих задач **на спортивно-оздоровительном этапе** (весь период):

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом.

Особенности организации учебного процесса.

Основные формы организации деятельности учащихся на занятии – групповая, подгрупповая, индивидуальная, фронтальная, которые определяются целевыми задачами учебно-тренировочного занятия: развитием выносливости, силы, гибкости, координации движений и т.д.

Формы получения образования - в образовательной организации МБУДО «Детско-юношеская спортивная школа».

Форма обучения – очная

Формы организации занятий.

Занятия проводятся по следующим адресам:

- г.Верещагино, ул.Энгельса, 116 тренерами-преподавателями Колышкиным А.В., Мазуниным А.М., Старковым Ю.В., Старковой Л.Ю.

- п. Зюкайка, ул. 30 лет Октября, 2а педагогом дополнительного образования Агеевым Сергеем Васильевичем.

Форма и режим занятий

1-8 год обучения – 3 раза в неделю по 2 акад. часа (216 часов в год)

Занятия проводятся в группе, в которую зачисляются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий волейболом.

Форма занятий - физические упражнения (разминка, специальные упражнения, игровые спарринги, игру), беседы по правилам и судейству соревнований.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Цель и задачи программы.

Цель - содействие формированию разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, а так же для организации активного отдыха, формированию устойчивых мотивов и потребностей, занимающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических качеств,

Задачи:

а) образовательные задачи:

- обучать занимающихся основным двигательным действиям;
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт техническими действиями и приемами игры в волейбол;
- освоить знания об истории и современном развитии волейбола, роли и формировании здорового образа жизни;
- обучать навыкам и умениям игры в волейбол;

б) оздоровительные задачи:

- укреплять здоровье, развивать основные физические качества и повышать функциональные возможности организма;
- повышать уровень разностороннего физического развития, закалывание.
- формировать правильную осанку, профилактика плоскостопия;
- соблюдать санитарно-гигиенические нормы и правила личной гигиены.

в) воспитательные задачи:

- воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- воспитать чувство товарищества, взаимопомощи;
- подвести занимающихся к выполнению уровней физической подготовленности.

Ориентируясь на решение задач, программа в своем предметном содержании направлена на реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с возрастными особенностями занимающихся и материально-технической оснащенностью.

Данная программа предполагает её реализацию в пределах 216 часов (6 часов в неделю) в учебный год.

Срок реализации программы 8 лет. Минимальный возраст зачисления детей в группу 7 лет. Количество занятий в неделю три. Продолжительность занятия 2 часа. Минимальная наполняемость СОГ- 12 человек.

Содержание программы

Учебно-тематический план 1-2 год обучения

| № п/п | Наименование разделов и тем | Общее количество | В том числе: | |
|------------|--|------------------|---------------|--------------|
| | | | теоретических | практических |
| I | Основы знаний | 5 | 4 | 1 |
| 1 | Вводное занятие | 1 | 1 | - |
| 2 | История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу | 1 | 1 | - |
| 3 | Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье | 3 | 2 | 1 |
| II | Общая физическая подготовка | 53 | 5 | 48 |
| 1 | Гимнастические упражнения | 20 | 2 | 18 |
| 2 | Лёгкоатлетические упражнения | 20 | 2 | 18 |
| 3. | Подвижные игры | 13 | 1 | 12 |
| III | Техническая подготовка | 94 | 9 | 85 |
| 1 | Техника передвижения и стоек | 18 | 1 | 17 |
| 2 | Техника приёма и передач мяча сверху | 20 | 2 | 18 |
| 3. | Техника приёма мяча снизу | 20 | 2 | 18 |
| 4. | Нижняя прямая подача | 20 | 2 | 18 |
| 5. | Нападающие удары | 16 | 2 | 14 |
| IV | Тактическая подготовка | 56 | 8 | 48 |
| 1. | Индивидуальные действия | 17 | 2 | 15 |
| 2. | Групповые действия | 13 | 2 | 11 |
| 3. | Командные действия | 13 | 2 | 11 |
| 4. | Тактика защиты | 13 | 2 | 11 |
| V | Контрольные испытания и соревнования | 8 | 2 | 6 |

| | | | |
|---------------------|----------------|----|-----|
| Итоговое занятие | 1 | 1 | - |
| Итого часов: | В течение года | | |
| | 216 | 28 | 188 |

I. Основы знаний

Тема №1. Вводное занятие

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

Тема №2. История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу

История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

Тема № 3. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье/

Развитая мышечная система - свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

II. Общая физическая подготовка

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: “День и ночь”, “Салки без мяча”, “Караси и щука”, “Волк во рву”, “Третий лишний”, “Удочка”, “Круговая эстафета”, комбинированные эстафеты.

III. Техническая подготовка

Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения

приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1,2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

IV. Tактическая подготовка

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

V. Контрольные испытания и соревнования

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

Итоговое занятие

Техника безопасности во время летних каникул.

Учебно-тематический план 3-4 год обучения

| №№ п/п | Наименование разделов и тем | Общее кол-во | В том числе: | |
|---------------------|---|-----------------|--------------|------------|
| | | | теор. | практ. |
| I | Основы знаний | 6 | 4 | 2 |
| 1 | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 |
| 2 | Классификация упражнений | 2 | 2 | - |
| 3 | Виды соревнований | 2 | 1 | 1 |
| II | Общая физическая подготовка | 50 | 3 | 47 |
| 1 | Гимнастические упражнения | 20 | 1 | 19 |
| 2 | Лёгкоатлетические упражнения | 20 | 1 | 19 |
| 3. | Подвижные игры | 10 | 1 | 9 |
| III | Специальная физическая подготовка | 25 | 3 | 22 |
| IV | Техническая подготовка | 91 | 9 | 82 |
| 1 | Техника передвижения и стоек | 6 | 1 | 7 |
| 2 | Техника приёма и передач мяча сверху | 25 | 2 | 23 |
| 3. | Техника приёма мяча снизу | 25 | 2 | 23 |
| 4. | Нижняя прямая, боковая подачи | 15 | 2 | 13 |
| 5. | Нападающие удары | 20 | 2 | 18 |
| V | Тактическая подготовка | 36 | 8 | 28 |
| 1. | Индивидуальные действия | 12 | 2 | 10 |
| 2. | Групповые действия | 8 | 2 | 6 |
| 3. | Командные действия | 8 | 2 | 6 |
| 4. | Тактика защиты | 8 | 2 | 6 |
| VI | Контрольные испытания и соревнования | 8 | 2 | 6 |
| | Итоговое занятие | 1 | 1 | - |
| Итого часов: | | В течение года | | |
| | | 216 | 29 | 187 |

I. Основы знаний

Вводное занятие Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

II. Общая физическая подготовка

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч — упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями -бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика), согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 x 20 м, 3 x 30 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Бег или кросс (до 1000 м).

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 каната”.

III. Специальная физическая подготовка

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) - сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по

отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и Юм (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (массой от 1 до 2 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки.

Подвижные игры: “День и ночь” (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), “Вызов”, “Вызов номеров”, “Попробуй унеси”, различные варианты игры “Салки”. Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).

Упражнения с отягощением, штанга - вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание - до 80 %, выпрыгивание - 20-40 %, выпрыгивание из приседа - 20-30 %, пояс, манжеты на запястья, у голеностопных суставов. Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой и прыжки и ловля после приземления. 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.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами, Упражнения с набивным мячом. Упражнения с волейбольным мячом

(выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг “крюком” в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).

IV. Техническая подготовка

Подача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу: подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, брошенному партнером; *нападающий удар* из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.

Техника защиты. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево.

Действия с мячом. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2.

Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2).

При действиях с мячом. Чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.

V. Tактическая подготовка

Тактика нападения. Групповые действия в нападении. Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны).

Командные действия. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи.

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4.

Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приеме мяча от противника “углом вперед” с применением групповых действий.

VI. Контрольные испытания и соревнования

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

Итоговое занятие

Техника безопасности во время летних каникул.

Учебно-тематический план 5-8 год обучения

| №№ п/п | Наименование разделов и тем | Общее кол-во | В том числе: | |
|-----------|-----------------------------|-----------------|--------------|----------|
| | | | теор. | практ. |
| I | Основы знаний | 6 | 4 | 2 |
| 1 | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 |
| 2 | Классификация упражнений | 2 | 2 | - |
| 3 | Виды соревнований | 2 | 1 | 1 |

| | | | | |
|---------------------|---|----------------|-----------|------------|
| II | Общая физическая подготовка | 55 | 3 | 52 |
| 1 | Гимнастические упражнения | 20 | 1 | 19 |
| 2 | Лёгкоатлетические упражнения | 15 | 1 | 14 |
| 3. | Подвижные игры | 20 | 1 | 19 |
| III | Специальная физическая подготовка | 30 | 3 | 27 |
| IV | Техническая подготовка | 80 | 7 | 73 |
| 1 | Техника нападения. Техника передвижения и стоек | 10 | 1 | 9 |
| 2 | Действия с мячом | 25 | 2 | 23 |
| 3. | Техника защиты. Действия без мяча | 25 | 2 | 23 |
| 4. | Подачи | 20 | 2 | 18 |
| V | Тактическая подготовка | 37 | 8 | 29 |
| 1. | Тактика нападения. Индивидуальные действия | 12 | 2 | 10 |
| 2. | Групповые действия | 8 | 2 | 6 |
| 3. | Командные действия | 9 | 2 | 7 |
| 4. | Тактика защиты | 8 | 2 | 6 |
| VI | Контрольные испытания и соревнования | 8 | 2 | 6 |
| | Итоговое занятие | 1 | 1 | - |
| Итого часов: | | В течение года | | |
| | | 216 | 27 | 189 |

I. Основы знаний

Вводное занятие Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи. Перемена подачи. Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линии. Выход мяча из игры. Проигрыш очка или подачи. Счет и результат игры. Правила волейбола. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбиванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств.

II. Общая физическая подготовка

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля. В парах, держась за

мяч, упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке массового типа.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднятие ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания.

Легкоатлетические упражнения. Бег. Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 x 20-30 м, 3 x 30-40 м, 4 x 50-60 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Кросс до 7 км.

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 каната”.

III. Специальная физическая подготовка

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

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).

Упражнения с отягощением Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком, спиной вперед. То же с отягощением.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча: двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе, снизу одной и двумя руками, одной рукой над головой, “крюком” через сетку. Упражнения с партнером. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте и в прыжке, в прыжке через сетку двумя руками из-за головы, “крюком” в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочек с песком (до 1 кг).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания). Передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым, левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч за собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего.

Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует.

IV. Техническая подготовка

Техника нападения. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

Действия с мячом: передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча — верхняя прямая.

Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.

Техника защиты. Действия без мяча. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом. Прием мяча: снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.

Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

V. Tактическая подготовка (36 часов)

Техника нападения. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

Действия с мячом: передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча — верхняя прямая.

Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.

Техника защиты. Действия без мяча. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом. Прием мяча: снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. **Блокирование.** Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

VI. Контрольные испытания и соревнования

Принять участие в соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Установка на предстоящую игру (на макете). Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Характеристика команды противника. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.

Итоговое занятие

Техника безопасности во время летних каникул.

Контрольные испытания

Общefизическая подготовка

Бег 30 м б х 5 м. На расстоянии 5 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

Техническая подготовки

Испытания на точность передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки - не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

Испытание на точность передачи через сетку. На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 — размером 2 х 1, в зоне 1 и в зоне 6 - размером 3 х 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Испытания на точность подачи. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6 х 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 х 3 м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах - 5 попыток).

Испытания на точность нападающего удара. Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4,2.

Испытание в защитных действиях ("защита зоны"). Испытуемый находится в зоне G в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся

ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2.

Учащийся должен применить все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки - первый год обучения - 5; второй год обучения - 10; учебно-тренировочные группы, первый год обучения - 15, второй год обучения - 20. **Тактическая подготовка.** Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14-16 лет - 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

Планируемые результаты

После окончания **первого года** обучения учащийся должен:

знать:

- расстановку игроков на поле;
- правила перехода игроков по номерам;
- правила игры в мини-волейбол;
- правильность счёта по партиям;

уметь:

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;
- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров;
- выполнять падения.

После окончания **второго года** обучения учащийся должен:

знать:

- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;
- классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;
- ведение счёта по протоколу;

уметь:

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2;
- выполнять передачи мяча снизу над собой в круге;
- выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность;

- выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3;
- выполнять обманные действия “скидки”.

После окончания *третьего года* обучения учащийся должен:

знать:

- переход средней линии;
- положение о соревнованиях; способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный;
- обязанности судей;

уметь:

- выполнять передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара;
- выполнять передачи мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;
- выполнять передачу сверху двумя руками в прыжке;
- выполнять верхнюю прямую подачу;
- выполнять нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач;
- выполнять одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

Итоги реализации программы: участие в соревнованиях, товарищеские игры, сдача контрольных нормативов и контрольные задания.

Материально-техническое обеспечение программы.

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
|---|--|-------------------|--------------------|
| Оборудование и спортивный инвентарь | | | |
| 1 | Сетка волейбольная со стойками | комплект | 2 |
| 2 | Мяч волейбольный | штук | 25 |
| 3 | Протектор для волейбольных стоек | штук | 4 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь | | | |
| 4 | Барьер легкоатлетический | штук | 20 |
| 5 | Гантели массивные от 1 до 5 кг | комплект | 3 |
| 6 | Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг | штук | 16 |
| 7 | Корзина для мячей | штук | 2 |
| 8 | Мяч теннисный | штук | 10 |
| 9 | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 10 | Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами | штук | 3 |
| 11 | Скакалка гимнастическая | штук | 25 |
| 12 | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
| 13 | Утяжелитель для ног | комплект | 25 |
| 14 | Утяжелитель для рук | комплект | 25 |
| 15 | Эспандер резиновый ленточный | штук | 25 |

Оценочные материалы.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
Вводное тестирование / Промежуточная аттестация

Девушки

| № п/п | Контрольные нормативы | 6-8 лет | 9-10 лет | 11-12 лет | 13-14 лет | 15-16 лет | 17-18 лет |
|-------|--|---------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1 | Бег 30м с высокого старта, сек | 7.8 | 7.2 | 6.5 | 6.2 | 6.0 | 5.8 |
| 2 | Бег 30м (5х6м), сек | 12.4 | 11.6 | 11.4 | 11.0 | 10.8 | 10.6 |
| 3 | Прыжок в длину с места, см | 90 | 110 | 140 | 160 | 170 | 180 |
| 4 | Поднимание туловища из положения лёжа (30 сек) | 7 | 10 | 16 | 20 | 24 | 26 |
| 5 | Подтягивание на низкой перекладине | 2 | 5 | 7 | 8 | 11 | 14 |

Юноши

| № п/п | Контрольные нормативы | 6-8 лет | 9-10 лет | 11-12 лет | 13-14 лет | 15-16 лет | 17-18 лет |
|-------|--|---------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1 | Бег 30м с высокого старта, сек | 7.2 | 6.6 | 6.0 | 5.8 | 5.1 | 4.3 |
| 2 | Бег 30м (5х6м), сек | 11.3 | 10.8 | 10.3 | 9.8 | 9.3 | 8.8 |
| 3 | Прыжок в длину с места, см | 100 | 120 | 140 | 165 | 185 | 200 |
| 4 | Поднимание туловища из положения лёжа (30 сек) | 10 | 12 | 13 | 15 | 19 | 20 |
| 5 | Подтягивание на высокой (низкой) перекладине | 1 | 1 | 2 | 3 | 6 | 8 |

Девушки

| № п/п | Контрольные нормативы | 11-12 лет | 13-14 лет | 15-16 лет | 17-18 лет |
|-------|--|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1 | Бег 30м с высокого старта, сек | 6.2 | 6.0 | 5.8 | 5.5 |
| 2 | Бег 30м (5х6м), сек | 11.0 | 10.8 | 10.6 | 10.4 |
| 3 | Прыжок в длину с места, см | 150 | 165 | 180 | 190 |
| 4 | Поднимание туловища из положения лёжа (30 сек) | 20 | 24 | 26 | 28 |
| 5 | Подтягивание на высокой (низкой) перекладине | 9 | 11 | 14 | 16 |

Юноши

| № п/п | Контрольные нормативы | 11-12 лет | 13-14 лет | 15-16 лет | 17-18 лет |
|-------|--|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1 | Бег 30м с высокого старта, сек | 5.5 | 5.0 | 4.5 | 4.1 |
| 2 | Бег 30м (5х6м), сек | 10.0 | 9.5 | 9.0 | 8.5 |
| 3 | Прыжок в длину с места, см | 160 | 180 | 200 | 230 |
| 4 | Поднимание туловища из положения лёжа (30 сек) | 22 | 25 | 27 | 29 |
| 5 | Подтягивание на высокой перекладине | 5 | 7 | 9 | 12 |

Методическое обеспечение образовательной программы по волейболу

| Раздел | Форма занятий | Дидактический материал | Техническое оснащение | Форма подведения итогов |
|--------------------------------|---|--|---|------------------------------|
| 1. Основы знаний | беседы | литература по теме | наглядные пособия | |
| 2. Общая физическая подготовка | Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; | - литература по теме; - слайды; - карточки с заданием. | - скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические | контрольные нормативы по ОФП |

| | | | | |
|---|--|---|---|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование. | | <ul style="list-style-type: none"> маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медболы. | |
| 3. Специальная физическая подготовка | <p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование | <ul style="list-style-type: none"> - литература по теме; - слайды; - карточки с заданием. | <ul style="list-style-type: none"> - скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медболы. | контрольные нормативы по СФП |
| 4. Техническая подготовка | <p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир. | <ul style="list-style-type: none"> - литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием. | <ul style="list-style-type: none"> - волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - медболы; - резиновая лента | <ul style="list-style-type: none"> - контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра; - помощь в су действе. |
| 5. Тактическая подготовка | <p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; | <ul style="list-style-type: none"> - литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием. | <ul style="list-style-type: none"> - волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - резиновая лента | <ul style="list-style-type: none"> - контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра; |

| | | | | |
|-----------------------------|---|------------------------|---|--|
| | - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир. | | | |
| 6. Контрольные испытания | Практикум: - самостоятельные занятия; - тестирование; | - карточки с заданием. | - скакалки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - перекладины; - мячи; - медболы | - контрольные нормативы; - помощь в су действе. |

Литература для учащихся:

1. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г.И. Погадаев. -М.: Просвещение, 1999.
2. Сост.: И.П. Космина, А.П. Паршиков, Ю.П. Пузырь: Спорт в школе. - М.: Советский спорт, 2003

Литература для педагога:

1. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
2. Муратиди И.К.: Физическая подготовка волейболистов. - Старый Оскол: Б.И., 2007
3. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт.
4. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
5. Официальные правила волейбола 2001-2004 гг.- М.:ВФВ, Терра-Спорт, 2001.
6. Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова: Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. - М.: Академия, 2006;

Интернет-ресурсы

1. <http://www.lib.sportedu.ru> – научно-методический журнал «Физическая культура».
2. <http://www.olimpiada.dljatebja.ru> – Летние и зимние олимпийские игры.
3. www.pedlib.ru – Педагогическая библиотека.
4. www.rsl.ru – Российская государственная библиотека.
5. www.fpo.asf.ru – Сайт факультета педагогического образования.

Приложение

Календарный учебный график

| № тренировки | Дата | Время | Содержание тренировки | Кол-во часов | |
|--------------|------|------------------|---|--------------|----------|
| | | | | Теория | Практика |
| 1 | | 2 часа (90 мин.) | Физическая культура и спорт в России в системе физвоспитания. Гигиена закаливания и режим питания спортсмена. | | |
| 2 | | 2 часа (90 мин.) | Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж. | | |
| 3 | | 2 часа (90 мин.) | Перемещения и стойки. Стойки: основная, низкая | | |
| 4 | | 2 часа (90 мин.) | Ходьба, бег, перемещение: приставными шагами, лицом, боком (правым, левым), спиной вперед | | |
| 5 | | 2 часа (90 мин.) | Двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом | | |
| 6 | | 2 часа (90 мин.) | Сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. | | |
| 7 | | 2 часа (90 мин.) | Передача мяча сверху двумя руками подвешенного на шнуре; | | |
| 8 | | 2 часа (90 мин.) | Передача мяча над собой ,на месте и после перемещения различными способами. | | |
| 9 | | 2 часа (90 мин.) | Передача мяча с набрасывания партнера - на месте и после перемещения | | |
| 10 | | 2 часа (90 мин.) | Передача мяча в парах. | | |
| 11 | | 2 часа (90 мин.) | Передача мяча в треугольнике: зоны 6-3-4,6-3-2, 5-3-4,1-3-2. | | |
| 12 | | 2 часа (90 мин.) | Передачи меча в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями. | | |
| 13 | | 2 часа (90 мин.) | Передачи меча на точность с собственного подбрасывания и с подбрасывания партнера. | | |

| | | | | | |
|----|--|------------------------|--|--|--|
| | | мин.) | | | |
| 14 | | 2 часа (90 мин.) | Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее. | | |
| 15 | | 2 часа (90 мин.) | Отбивание мяча кулаком через сетку стоя на площадке и в прыжке. | | |
| 16 | | 2 часа (90 мин.) | Отбивание мяча кулаком через сетку после перемещения. | | |
| 17 | | 2 часа (90 мин.) | Подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре). | | |
| 18 | | 2 часа (90 мин.) | Подача мяча в стену, расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м. | | |
| 19 | | 2 часа (90 мин.) | Подача мяча через сетку, расстояние 6 м, 9 м. | | |
| 20 | | 2 часа (90 мин.) | Подача мяча из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки. | | |
| 21 | | 2 часа (90 мин.) | Прямой нападающий удар. | | |
| 22 | | 2 часа (90 мин.) | Ритм разбега в три шага. | | |
| 23 | | 2 часа (90 мин.) | Ударное движение кистью по мячу. | | |
| 24 | | 2 часа (90 мин.) | Бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега. | | |
| 25 | | 2 часа (90 мин.) | Удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега. | | |
| 26 | | 2 часа (90 мин.) | Удар через сетку по мячу, подброшенному партнером. | | |
| 27 | | 2 часа (90 мин.) | Удар с передачи. | | |
| 28 | | 2 часа (90 мин.) | Техника защиты: перемещения и стойки, то же, что в нападении, внимание низким стойкам. | | |
| 29 | | 2 часа | Скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки. | | |

| | | | | | |
|----|--|------------------|---|--|--|
| | | (90 мин.) | | | |
| 30 | | 2 часа (90 мин.) | Сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро. | | |
| 31 | | 2 часа (90 мин.) | Прием мяча сверху двумя руками после отскока от стены (расстояние 1-2 м). | | |
| 32 | | 2 часа (90 мин.) | Прием мяча сверху двумя руками после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м). | | |
| 33 | | 2 часа (90 мин.) | Прием мяча сверху двумя руками нижней прямой подачи | | |
| 34 | | 2 часа (90 мин.) | Прием снизу двумя руками подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения. | | |
| 35 | | 2 часа (90 мин.) | Прием снизу двумя руками в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается. | | |
| 36 | | 2 часа (90 мин.) | Прием снизу двумя руками: «жонглирование» стоя на месте и в движении | | |
| 37 | | 2 часа (90 мин.) | Прием снизу двумя руками: прием подачи и первая передача в зону нападения. | | |
| 38 | | 2 часа (90 мин.) | Одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4. | | |
| 39 | | 2 часа (90 мин.) | Одиночное блокирование «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке | | |
| 40 | | 2 часа (90 мин.) | Одиночное блокирование ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре). | | |
| 41 | | 2 часа (90 мин.) | Выбор места для выполнения второй передачи у сетки. | | |
| 42 | | 2 часа (90 мин.) | Выбор места для выполнения подачи. | | |
| 43 | | 2 часа (90 мин.) | Выбор места для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке. | | |
| 44 | | 2 часа (90 мин.) | Вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом. | | |

| | | | | |
|----|---------------------|---|--|--|
| 45 | 2 часа (90 мин.) | Подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию. | | |
| 46 | 2 часа (90 мин.) | Передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча. | | |
| 47 | 2 часа (90 мин.) | Взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче. | | |
| 48 | 2 часа (90 мин.) | Взаимодействие игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче. | | |
| 49 | 2 часа (90 мин.) | Взаимодействие игроков задней и передней линии при первой передаче. | | |
| 50 | 2 часа (90 мин.) | Взаимодействие игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подач. | | |
| 51 | 2 часа (90 мин.) | Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии. | | |
| 51 | 2 часа (90 мин.) | Прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). | | |
| 53 | 2 часа (90 мин.) | 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. | | |
| 54 | 2 часа (90 мин.) | Выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу. | | |
| 55 | 2 часа (90 мин.) | Взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6. | | |
| 56 | 2 часа (90 мин.) | Взаимодействие игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1. | | |
| 57 | 2 часа (90 мин.) | Взаимодействие игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2. | | |
| 58 | 2 часа (90 мин.) | Взаимодействие игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы). | | |
| 59 | 2 часа (90 мин.) | Взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6. | | |

| | | | | |
|----|---------------------|--|--|--|
| 60 | 2 часа (90 мин.) | Расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед». | | |
| 61 | 2 часа (90 мин.) | Действия без мяча: Стойки волейболиста. | | |
| 62 | 2 часа (90 мин.) | Ходьба и бег, перемещаясь лицом. | | |
| 63 | 2 часа (90 мин.) | Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. | | |
| 64 | 2 часа (90 мин.) | Остановка шагом. | | |
| 65 | 2 часа (90 мин.) | Сочетание способов перемещений. | | |
| 66 | 2 часа (90 мин.) | Сочетание способов перемещений и стоек. | | |
| 67 | 2 часа (90 мин.) | Действия с мячом: Передачи мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху броском над собой, вверх вперед на месте и после перемещений лицом, боком и остановки. | | |
| 68 | 2 часа (90 мин.) | Передача мяча сверху в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки. | | |
| 69 | 2 часа (90 мин.) | Передача мяча с собственного подбрасывания по тем же направлениям. | | |
| 70 | 2 часа (90 мин.) | Передача мяча с наброса партнёра. | | |
| 71 | 2 часа (90 мин.) | Передача мяча сверху и снизу в парах на месте, после перемещений лицом, боком и остановки. | | |
| 72 | 2 часа (90 мин.) | Передача мяча сверху в стену. | | |
| 73 | 2 часа (90 мин.) | Отбивание мяча снизу с наброса партнёра. | | |
| 74 | 2 часа (90 мин.) | Подбивание мяча снизу над собой. | | |
| 75 | 2 часа (90 мин.) | Подача. Подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища. | | |

| | | | | |
|----|---------------------|---|--|--|
| 76 | 2 часа (90 мин.) | Подача мяча в стену (расстояние 3-4 м). | | |
| 77 | 2 часа (90 мин.) | Подача через сетку с близкого расстояния. | | |
| 78 | 2 часа (90 мин.) | Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях. | | |
| 79 | 2 часа (90 мин.) | Тактическая подготовка .Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи. | | |
| 80 | 2 часа (90 мин.) | Выбор способа отбивания мяча через сетку (сверху, снизу) | | |
| 81 | 2 часа (90 мин.) | Выбор места при приёме подачи. | | |
| 82 | 2 часа (90 мин.) | Выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч | | |
| 83 | 2 часа (90 мин.) | Перемещения и стойки. Стойки: основная, низкая | | |
| 84 | 2 часа (90 мин.) | Ходьба, бег, перемещение: приставными шагами, лицом, боком (правым, левым), спиной вперед | | |
| 85 | 2 часа (90 мин.) | Двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом | | |
| 86 | 2 часа (90 мин.) | Сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. | | |
| 87 | 2 часа (90 мин.) | Передача мяча сверху двумя руками подвешенного на шнуре; | | |
| 88 | 2 часа (90 мин.) | Передача мяча над собой ,на месте и после перемещения различными способами. | | |
| 89 | 2 часа (90 мин.) | Передача мяча с набрасывания партнера - на месте и после перемещения | | |
| 90 | 2 часа (90 мин.) | Передача мяча в парах. | | |
| 91 | 2 часа (90 мин.) | Передача мяча в треугольнике: зоны 6-3-4,6-3-2, 5-3-4,1-3-2. | | |

| | | | | |
|-----|---------------------|--|--|--|
| 92 | 2 часа (90 мин.) | Передачи мяча в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями. | | |
| 93 | 2 часа (90 мин.) | Передачи мяча на точность с собственного подбрасывания и с подбрасывания партнера. | | |
| 94 | 2 часа (90 мин.) | Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее. | | |
| 95 | 2 часа (90 мин.) | Отбивание мяча кулаком через сетку стоя на площадке и в прыжке. | | |
| 96 | 2 часа (90 мин.) | Отбивание мяча кулаком через сетку после перемещения. | | |
| 97 | 2 часа (90 мин.) | Подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре). | | |
| 98 | 2 часа (90 мин.) | Подача мяча в стену, расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м. | | |
| 99 | 2 часа (90 мин.) | Подача мяча через сетку, расстояние 6 м, 9 м. | | |
| 100 | 2 часа (90 мин.) | Подача мяча из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки. | | |
| 101 | 2 часа (90 мин.) | Прямой нападающий удар. | | |
| 102 | 2 часа (90 мин.) | Ритм разбега в три шага. | | |
| 103 | 2 часа (90 мин.) | Ударное движение кистью по мячу. | | |
| 104 | 2 часа (90 мин.) | Бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега. | | |
| 105 | 2 часа (90 мин.) | Удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега. | | |
| 106 | 2 часа (90 мин.) | Удар через сетку по мячу, подброшенному партнером. | | |
| 107 | 2 часа (90 мин.) | Удар с передачи. | | |

| | | | | | |
|--------|--|------------------------|--|--|--|
| 108 | | 2 часа (90 мин.) | Техника защиты: перемещения и стойки, то же, что в нападении, внимание низким стойкам. | | |
| Итого: | | 216 | | | |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 332870841203528814747383963499644345735490146166

Владелец Мальцев Виталий Викторович

Действителен с 16.10.2024 по 16.10.2025