

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Калининграда лицей № 17**

Утверждена на заседании
Педагогического совета
МАОУ лицей № 17
Протокол № 1
от 30.08.2021

Разрешена к применению
приказом директора
МАОУ лицей № 17
Приказ № 324 от 31.08.2021

Директор
Широкова В.А.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Волейбол»

возраст детей: 10-15 лет

Составитель:
К.М. Белкина, учитель
физической культуры
МАОУ лицей № 17

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол»

*возраст детей: 10-15 лет
срок реализации – 1 год*

Программу составила:
К.М. Белкина, учитель
физической культуры

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Цель секции в школе заключается 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, подготовка общественных физкультурных организаторов (инструкторов и судей) по волейболу для школьных коллективов физкультуры, клубов по месту жительства.

Основной принцип секции по волейболу – выполнение программных требований по физической, тактической, технической и теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) характеристиках. В связи с этим, для учащихся ставятся следующие задачи:

- ❖ Укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию;
- ❖ Укрепление опорно-двигательного аппарата;
- ❖ Развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- ❖ Обучение основам техники перемещений и стоек, подачи мяча, приема и передачи мяча, нападающего удара;
- ❖ Обучение простейшим техническим действиям в нападении и защите;
- ❖ Привитие интереса к соревнованиям;
- ❖ Выполнение нормативных требований по общей и специальной подготовке.

Для решения перечисленных задач, большое значение имеет распределение времени по видам подготовки для составления документов планирования на год, месяц, неделю. На первом году обучения большое 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 и физической подготовленности занимающихся. Далее, по-прежнему, основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается – на тактическую.

В процессе занятий в группах решаются следующие задачи: укрепление здоровья и закаливание организма учащихся; содействие правильному физическому развитию, повышение общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необхо-

димых для совершенствования требуемого игрового навыка; дальнейшее изучение и совершенствование основ техники и тактики игры; приобретение навыков в организации и построении учебно-тренировочных занятий и соревнований; подготовка и выполнение рекомендуемых нормативов.

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.

Особенности реализации программы в условиях применения дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

В случае необходимости ее можно реализовать через введение дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Под дистанционными образовательными технологиями понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

Под электронным обучением понимается организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников.

Это дает возможность организовать такое обучение, при котором осуществляется целенаправленное взаимодействие обучающегося и учителя независимо от места проживания или места нахождения участника образовательных отношений.

Для обмена информацией и создания доступной образовательной среды предполагается использование облачных технологий, мессенджеров (WhatsApp, Viber). Для ведения уроков в онлайн-формате используются возможности Электронного журнала, «Эл.Жур. Видео», Zoom. Для создания интерактивных заданий и индивидуального образовательного маршрута образовательные порталы: Фоксфорд, uchi.ru, skysmart, yakclass.ru, resh.edu.ru, school.yandex.ru.

Использование дистанционных образовательных технологий и электронного обучения влечет за собой изменение видов учебной деятельности. На первый план выходят лекции, он-лайн-консультации. Также к основным видам деятельности относятся практические, семинарские и лабораторные занятия во всех технологических средах: видеоконференции, собеседования в режиме chat (система общения, при которой участники, подключенные к Интернет, обсуждают заданную тему короткими текстовыми сообщениями в режиме реального времени), занятия в учебно-тренировочных классах, компьютерный лабораторный практикум,

профессиональные тренинги с использованием телекоммуникационных технологий; учебная практика, реализация которой возможна посредством информационных технологий; индивидуальные и групповые консультации, реализуемые во всех технологических средах: электронная почта, chat-конференции, форумы, видеоконференции; самостоятельная работа обучающихся, включающая изучение основных и дополнительных учебно-методических материалов; выполнение расчетно-практических и расчетно-графических, тестовых и иных заданий; выполнение проектов, написание тематических рефератов и эссе; работу с интерактивными учебниками и учебно-методическими материалами, в том числе с сетевыми или автономными мультимедийными электронными учебниками, практикумами; работу с базами данных удаленного доступа; текущие и рубежные контроли, промежуточные аттестации с применением ДОТ.

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

В волейбольной секции могут заниматься учащиеся от 11 до 16 лет.

Срок реализации программа: 3 года.

Занятия с группами проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа.

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

В секцию принимаются все желающие дети, допущенные врачом.

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

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 2 штуки
2. Стойки волейбольные – 2 штуки
3. Гимнастическая стенка – 15 штук
4. Гимнастические скамейки – 10 штук
5. Гимнастические маты – 5 штук
6. Скакалки – 30 штук
7. Мячи волейбольные – 30 штук
8. Рулетка – 1 штука

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	1	1	1

травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности.			
Правила соревнований по волейболу.	2	2	2
2. Практические занятия. Всего часов.	130	128	126
Общая физическая подготовка.	63	51	41
Специальная физическая подготовка.	36	40	42
Техническая и тактическая подготовка.	33	37	43
3. Соревнования и судейство. Всего часов.	10	12	14
Выполнение контрольных нормативов.	4	4	4
Контрольные игры и соревнования.	3	5	7
Инструкторская и судейская практика.	3	3	3
Всего часов:	144	144	144

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 с набивными мячами. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.
40. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.
41. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.
42. Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.
43. Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.
44. Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.
45. Бег с препятствиями. Кросс. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.
46. Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.
47. Упражнения в висах и упорах. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.
48. Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.
49. 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.
50. 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.
51. 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.
52. 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.
53. Акробатические соединения. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе.
54. Упражнения для развития гибкости. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе.
55. Акробатические соединения. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе.
56. Упражнения для развития ловкости. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе.
57. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нападающий удар после передачи партнера.
58. Упражнения для развития силовых качеств. Нападающий удар после передачи партнера.
59. Упражнения для развития мышц ног и таза. Нападающий удар после передачи партнера.
60. Упражнения для развития выносливости. Нападающий удар после передачи партнера.
61. Упражнения с резиновыми мячами. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке.
62. Упражнения для развития быстроты. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке.
63. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке.
64. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке.

65. Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями.
66. Правила игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра с заданиями.
67. Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями.
68. Контрольная игра.
69. Упражнения для мышц шеи и туловища. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.
70. Упражнения для развития гибкости. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.
71. Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.
72. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.
73. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).
74. Упражнения для развития ловкости. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).
75. Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).
76. Упражнения для развития быстроты. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).
77. Бег с препятствиями. Кросс. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости от нее.
78. Упражнения для развития выносливости. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости от нее.
79. Упражнения в висах и упорах. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2).
80. Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2)..
81. Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2).
82. Упражнения для развития быстроты. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2).
83. Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2.
84. Упражнения для развития прыгучести. Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2.
85. Акробатические соединения. Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2.
86. Упражнения для развития гибкости. Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2.
87. Акробатические соединения. Нижняя прямая подача на точность.
88. Упражнения для развития ловкости. Нижняя прямая подача на точность.
89. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нижняя боковая подача на точность.
90. Упражнения для развития силовых качеств. Нижняя боковая подача на точность.
91. Упражнения для развития мышц ног и таза. Верхняя подача на точность.
92. Упражнения для развития скоростных качеств. Верхняя подача на точность.
93. Упражнения для мышц шеи и туловища. Верхняя подача на точность.
94. Упражнения для развития гибкости. Верхняя подача на точность.
95. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.
96. Упражнения для развития выносливости. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.
97. Упражнения с набивными мячами. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.
98. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Нападающий удар из зоны 4 с пере-

дачи партнера из зоны 3.

99. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6, 1.

100. Упражнения для развития ловкости. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6, 1.

101. 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.

102. Упражнения для развития быстроты. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6, 1.

103. Бег с препятствиями. Кросс. Одиночное блокирование прямого нападающего удара.

104. Упражнения для развития выносливости. Одиночное блокирование прямого нападающего удара.

105. Упражнения в висах и упорах. Одиночное блокирование прямого нападающего удара.

106. Упражнения для развития силовых качеств. Одиночное блокирование прямого нападающего удара.

107. Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2.

108. Упражнения для развития быстроты. Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2.

109. Упражнения с резиновыми мячами. Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

110. Контрольная игра.

111. Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Тактика нападения: индивидуальные действия.

112. Упражнения для развития прыгучести. Тактика нападения: индивидуальные действия.

113. Акробатические соединения. Тактика нападения: индивидуальные действия.

114. Упражнения для развития гибкости. Тактика нападения: индивидуальные действия.

115. Акробатические соединения. Тактика нападения: групповые действия.

116. Упражнения для развития ловкости. Тактика нападения: групповые действия.

117. Упражнения для развития мышц плечевого пояса и рук. Тактика нападения: групповые действия.

118. Упражнения для развития силовых качеств. Тактика нападения: групповые действия.

119. Упражнения для развития мышц ног и таза. Тактика нападения: командные действия.

120. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Тактика нападения: командные действия.

121. Упражнения для мышц брюшного пресса. Тактика нападения: командные действия.

122. Упражнения для развития быстроты. Тактика нападения: командные действия.

123. Упражнения с набивными мячами. Тактика нападения: индивидуальные действия.

124. Упражнения для развития выносливости. Тактика нападения: индивидуальные действия.

125. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Тактика нападения: индивидуальные действия.

126. Упражнения для развития ловкости. Тактика нападения: индивидуальные действия.

127. Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Тактика защиты: групповые действия.

128. Упражнения для развития быстроты. Тактика защиты: групповые действия.

129. Упражнения в висах и упорах. Тактика защиты: групповые действия.

130. Упражнения для развития силовых качеств. Тактика защиты: групповые действия.

131. Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Тактика защиты: командные действия.

132. Упражнения для развития скоростных качеств. Тактика защиты: командные действия.

133. Бег с препятствиями. Кросс. Тактика защиты: командные действия.

134. Упражнения для развития выносливости. Тактика защиты: командные действия.

135. Акробатические соединения. Учебно-тренировочная игра с заданиями.

136. Упражнения для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.

137. Акробатические соединения. Учебно-тренировочная игра с заданиями.

138. Упражнения для развития ловкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.
 139. Контрольные нормативы: ОФП.
 140. Контрольные нормативы: СФП.
 141. Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями.
 142. Правила игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра с заданиями.
 143. Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями.
 144. Контрольная игра.
- *Участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивных мероприятий.

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. Перемещения и стойки.
8. Упражнения для развития гибкости. Перемещения и стойки.
9. Упражнения для развития мышц ног и таза. Передача сверху двумя руками над собой.
10. Упражнения для развития ловкости. Передача сверху двумя руками над собой.
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 с набивными мячами. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.
40. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.
41. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.
42. Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.
43. Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.
44. Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.
45. Бег с препятствиями. Кросс. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.
46. Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.
47. Упражнения в висах и упорах. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.
48. Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.
49. 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.
50. 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.
51. 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.
52. 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.
53. Акробатические соединения. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе.
54. Упражнения для развития гибкости. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе.
55. Акробатические соединения. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе.
56. Упражнения для развития ловкости. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе.
57. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нападающий удар после передачи партнера.
58. Упражнения для развития силовых качеств. Нападающий удар после передачи партнера.
59. Упражнения для развития мышц ног и таза. Нападающий удар после передачи партнера.
60. Упражнения для развития выносливости. Нападающий удар после передачи партнера.
61. Упражнения с резиновыми мячами. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке.
62. Упражнения для развития быстроты. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке.
63. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке.
64. Правила игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра с заданиями.
65. Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями.
66. Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями.
67. Контрольная игра.
68. Контрольная игра.
69. Упражнения для мышц шеи и туловища. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.
70. Упражнения для развития гибкости. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.

71. Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.
72. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.
73. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).
74. Упражнения для развития ловкости. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).
75. Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).
76. Упражнения для развития быстроты. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).
77. Бег с препятствиями. Кросс. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее.
78. Упражнения для развития выносливости. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее.
79. Упражнения в висах и упорах. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2).
80. Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2)..
81. Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2).
82. Упражнения для развития быстроты. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2).
83. Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2.
84. Упражнения для развития прыгучести. Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2.
85. Акробатические соединения. Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2.
86. Упражнения для развития гибкости. Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2.
87. Акробатические соединения. Нижняя прямая подача на точность.
88. Упражнения для развития ловкости. Нижняя прямая подача на точность.
89. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нижняя боковая подача на точность.
90. Упражнения для развития силовых качеств. Нижняя боковая подача на точность.
91. Упражнения для развития мышц ног и таза. Верхняя подача на точность.
92. Упражнения для развития скоростных качеств. Верхняя подача на точность.
93. Упражнения для мышц шеи и туловища. Верхняя подача на точность.
94. Упражнения для развития гибкости. Верхняя подача на точность.
95. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.
96. Упражнения для развития выносливости. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.
97. Упражнения с набивными мячами. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.
98. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.
99. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6, 1.
100. Упражнения для развития ловкости. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6, 1.
101. 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.
102. Упражнения для развития быстроты. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних

передач в зоны 5,6 ,1.

103. Бег с препятствиями. Кросс. Одиночное блокирование прямого нападающего удара.

104. Упражнения для развития выносливости. Одиночное блокирование прямого нападающего удара.

105. Упражнения в висах и упорах. Одиночное блокирование прямого нападающего удара.

106. Упражнения для развития силовых качеств. Одиночное блокирование прямого нападающего удара.

107. Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2.

108. Упражнения для развития быстроты. Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2.

109. Упражнения с резиновыми мячами. Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

110. Контрольная игра.

111. Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Тактика нападения: индивидуальные действия.

112. Упражнения для развития прыгучести. Тактика нападения: индивидуальные действия.

113. Акробатические соединения. Тактика нападения: индивидуальные действия.

114. Упражнения для развития гибкости. Тактика нападения: индивидуальные действия.

115. Акробатические соединения. Тактика нападения: групповые действия.

116. Упражнения для развития ловкости. Тактика нападения: групповые действия.

117. Упражнения для развития мышц плечевого пояса и рук. Тактика нападения: групповые действия.

118. Упражнения для развития силовых качеств. Тактика нападения: групповые действия.

119. Упражнения для развития мышц ног и таза. Тактика нападения: командные действия.

120. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Тактика нападения: командные действия.

121. Упражнения для мышц брюшного пресса. Тактика нападения: командные действия.

122. Упражнения для развития быстроты. Тактика нападения: командные действия.

123. Упражнения с набивными мячами. Тактика нападения: индивидуальные действия.

124. Упражнения для развития выносливости. Тактика нападения: индивидуальные действия.

125. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Тактика нападения: индивидуальные действия.

126. Упражнения для развития ловкости. Тактика нападения: индивидуальные действия.

127. Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Тактика защиты: групповые действия.

128. Упражнения для развития быстроты. Тактика защиты: групповые действия.

129. Упражнения в висах и упорах. Тактика защиты: групповые действия.

130. Упражнения для развития силовых качеств. Тактика защиты: групповые действия.

131. Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Тактика защиты: командные действия.

132. Упражнения для развития скоростных качеств. Тактика защиты: командные действия.

133. Бег с препятствиями. Кросс. Тактика защиты: командные действия.

134. Упражнения для развития выносливости. Тактика защиты: командные действия.

135. Акробатические соединения. Учебно-тренировочная игра с заданиями.

136. Упражнения для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.

137. Контрольные нормативы: ОФП.

138. Контрольные нормативы: СФП.

139. Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями.

140. Правила игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра с заданиями.

141. Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями.

142. Учебно-тренировочная игра с заданиями.

143. Контрольная игра.

144. Контрольная игра.

*Участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивных мероприятий.

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. Перемещения и стойки.
8. Упражнения для развития гибкости. Перемещения и стойки.
9. Упражнения для развития мышц ног и таза. Передача сверху двумя руками над собой.
10. Упражнения для развития ловкости. Передача сверху двумя руками над собой.
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 с набивными мячами. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.
40. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прием мяча снизу двумя руками

после подачи.

41. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.
42. Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.
43. Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.
44. Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.
45. Бег с препятствиями. Кросс. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.
46. Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.
47. Упражнения в висах и упорах. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.
48. Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.
49. 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.
50. 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.
51. 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.
52. 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.
53. Акробатические соединения. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе.
54. Упражнения для развития гибкости. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе.
55. Акробатические соединения. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе.
56. Контрольная игра.
57. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нападающий удар после передачи партнера.
58. Упражнения для развития силовых качеств. Нападающий удар после передачи партнера.
59. Упражнения для развития мышц ног и таза. Нападающий удар после передачи партнера.
60. Упражнения для развития выносливости. Нападающий удар после передачи партнера.
61. Упражнения с резиновыми мячами. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке.
62. Упражнения для развития быстроты. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке.
63. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке.
64. Правила игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра с заданиями.
65. Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями.
66. Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями.
67. Контрольная игра.
68. Контрольная игра.
69. Упражнения для мышц шеи и туловища. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.
70. Упражнения для развития гибкости. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.
71. Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.
72. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.
73. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).
74. Упражнения для развития ловкости. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).
75. Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Верхняя пере-

дача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).

76. Упражнения для развития быстроты. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).

77. Бег с препятствиями. Кросс. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее.

78. Упражнения для развития выносливости. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее.

79. Упражнения в висах и упорах. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2).

80. Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2).

81. Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2).

82. Упражнения для развития быстроты. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2).

83. Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2.

84. Упражнения для развития прыгучести. Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2.

85. Акробатические соединения. Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2.

86. Упражнения для развития гибкости. Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2.

87. Контрольная игра.

88. Упражнения для развития ловкости. Нижняя прямая подача на точность.

89. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нижняя боковая подача на точность.

90. Упражнения для развития силовых качеств. Нижняя боковая подача на точность.

91. Упражнения для развития мышц ног и таза. Верхняя подача на точность.

92. Упражнения для развития скоростных качеств. Верхняя подача на точность.

93. Упражнения для мышц шеи и туловища. Верхняя подача на точность.

94. Упражнения для развития гибкости. Верхняя подача на точность.

95. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.

96. Упражнения для развития выносливости. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.

97. Упражнения с набивными мячами. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.

98. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.

99. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6,1.

100. Упражнения для развития ловкости. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6,1.

101. 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.

102. Упражнения для развития быстроты. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6,1.

103. Бег с препятствиями. Кросс. Одиночное блокирование прямого нападающего удара.

104. Упражнения для развития выносливости. Одиночное блокирование прямого нападающего удара.

105. Упражнения в висах и упорах. Одиночное блокирование прямого нападающего удара.

106. Упражнения для развития силовых качеств. Одиночное блокирование прямого нападающего удара.

107. Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2.

108. Упражнения для развития быстроты. Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2.
 109. Упражнения с резиновыми мячами. Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.
 110. Контрольная игра.
 111. Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Тактика нападения: индивидуальные действия.
 112. Упражнения для развития прыгучести. Тактика нападения: индивидуальные действия.
 113. Акробатические соединения. Тактика нападения: индивидуальные действия.
 114. Упражнения для развития гибкости. Тактика нападения: индивидуальные действия.
 115. Акробатические соединения. Тактика нападения: групповые действия.
 116. Упражнения для развития ловкости. Тактика нападения: групповые действия.
 117. Упражнения для развития мышц плечевого пояса и рук. Тактика нападения: групповые действия.
 118. Упражнения для развития силовых качеств. Тактика нападения: групповые действия.
 119. Упражнения для развития мышц ног и таза. Тактика нападения: командные действия.
 120. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Тактика нападения: командные действия.
 121. Упражнения для мышц брюшного пресса. Тактика нападения: командные действия.
 122. Упражнения для развития быстроты. Тактика нападения: командные действия.
 123. Упражнения с набивными мячами. Тактика нападения: индивидуальные действия.
 124. Упражнения для развития выносливости. Тактика нападения: индивидуальные действия.
 125. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Тактика нападения: индивидуальные действия.
 126. Упражнения для развития ловкости. Тактика нападения: индивидуальные действия.
 127. Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Тактика защиты: групповые действия.
 128. Упражнения для развития быстроты. Тактика защиты: групповые действия.
 129. Упражнения в висах и упорах. Тактика защиты: групповые действия.
 130. Упражнения для развития силовых качеств. Тактика защиты: групповые действия.
 131. Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Тактика защиты: командные действия.
 132. Упражнения для развития скоростных качеств. Тактика защиты: командные действия.
 133. Бег с препятствиями. Кросс. Тактика защиты: командные действия.
 134. Упражнения для развития выносливости. Тактика защиты: командные действия.
 135. Акробатические соединения. Учебно-тренировочная игра с заданиями.
 136. Упражнения для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.
 137. Контрольные нормативы: ОФП.
 138. Контрольные нормативы: СФП.
 139. Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями.
 140. Правила игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра с заданиями.
 141. Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями.
 142. Учебно-тренировочная игра с заданиями.
 143. Контрольная игра.
 144. Контрольная игра.
- *Участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивных мероприятий.

ПРОГРАММА

Краткие исторические сведения о возникновении игры, год рождения волейбола, Основатель игры в волейбол. Родина волейбола. Первые шаги волейбола. Первые шаги волейбола у нас в стране. Развитие волейбола среди школьников. Соревнования по волейболу среди детей школьного возраста. Описание игры в волейбол.

Сведения о строениях и функциях организма человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функ-

ции.

Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, самоконтроль. Общий режим дня. Гигиена сна, питание. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Предупреждение травм при занятиях волейболом.

Влияние Физических упражнений на организм занимающихся. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий волейболом.

Правила игры в волейбол. Состав команды, замена трюков, костюм игрока. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Значение общей и специальной физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания, перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

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). Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов, индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

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. Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом. Опорные прыжки.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Соскоки в глубину со снарядов (высота снаряда 50-60 см). Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты встругу из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед, назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры рук. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 градусов из седа ноги врозь с захватом ноги. Из положения стоя на коленях перекал вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стой-

ка на лопатках с согнутыми прямыми ногами о стену (для мальчиков с 13 лет и старше). Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. «Мост» с помощью партнера и самостоятельно.

Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет).

Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации. Упражнения на батуте.

Легкоатлетические упражнения. Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3х20-30 м, 3х30-40 м, 4х50-60 м. 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. Бег медленный до 3 минут (мальчики) и до 2 минут (девочки). Бег или кросс до 2000 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метания малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места, с разбега.

Плавание. Плавание на 25 м, толчок ногами от бортика, скольжение по воде, работа ногами в воде способом «кроль».

Ходьба на лыжах и на коньках. Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъемов и торможений. Эстафета на лыжах. Основные способы передвижения на коньках. Эстафеты, игры.

Подвижные игры. Игры без предметов: «Салки», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», круговые и комбинированные эстафеты.

Игры с предметами: «Удочка», «Гонка мячей», «Метко - в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч среднему», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета» и т.д.

Спортивные игры. Баскетбол и ручной мяч. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

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 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок в начале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой 1-3 кг, в зависимости от возраста и пола), с поясом-отягощением или в куртке с весом.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу - выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360 градусов - прыжок вверх, падение и перекат, имитация подачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же,

но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

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

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица - быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, с отягощением (пояс массой до 6 кг).

Упражнения с отягощением (мешок с песком массой до 4 кг для девушек и до 8 кг для юношей), 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. (Упражнения с отягощением применяются для учащихся не моложе 14 лет).

Приседания, выпрыгивания вверх, из приседа, полуприседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах.

Многочисленные 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. (выполняются ритмично, без лишних доскоков).

Прыжки 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 в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота - 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многочисленные 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 приема и передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами.

Из упора, стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании руками пола, руки согнуть). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица. Движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча в волейбо-

ле.

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (футбольного) мяча в стену и ловля его после отскока. Почередная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения для кистей рук с гантелями. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные «волейбольные» передачи набивного, гандбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние от нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или прибора для метания мяча).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя) - в зависимости от действия партнеров, изменение высоты подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках группы тактических действий (направления первой и второй подачи) - многократно. То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же, в рамках командных действий.

Нападающий бросает мяч над собой у сетки в определенный момент, или через сетку двумя руками из-за головы в опорном положении на заднюю линию, или в прыжке одной - на переднюю линию.

Защитник наблюдает, или ловит мяч на задней линии от броска из-за головы, или идет на страховку и ловит мяч в зоне нападения. Двое нападающих на передней линии бросают мяч друг другу, и в определенный момент кто-то из них бросает мяч через сетку. Защитник должен выбрать место и поймать мяч.

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

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками вниз - вперед; то же, но движение выполняется только правой рукой с шагом правой ногой вперед (как при прямой нижней подаче).

Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение рук из-за головы вверх и вперед. То же, одной рукой (правой и левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками, стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч) - движение правой руки, как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой - правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» через сетку. Упражнения с партнером.

С набивным мячом в руках у стены (1-2 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху, «крюком». То же, но бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии. Броски набивного, гандбольного мяча через сетку определенным способом на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствова-

ние 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 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). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой или левой рукой) в цель на стене (высота - 1,5-2 м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м). Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой. Удары по мячу на амортизаторах с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасыванием партнера или прибора для метания мяча. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу на амортизаторах; то же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

Упражнения в парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал - бросок с сильным заключительным движением кистей вниз - вперед или вверх - вперед плавно. То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал «бросок» набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх с касанием повешенного 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).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить мяч в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д.

Отбивание мяча в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене. Бросить мяч вверх - назад, повернуться на 180 градусов и в прыжке отбить мяч в стену. Те же, предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживается в руках и тут же подбрасывается и т.д. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера. Вначале мяч подбрасывается после поворота, затем во время поворота и, наконец, до поворота. Выполнение перечисленных упражнений, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного набивного мяча или волейбольного на амортизаторах.

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180 градусов. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1 м от сетки, исходное положение принимается после одного шага к сетке. То же, что последние три

упражнения, но остановка и прыжок по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. Один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий, на основе перечисленных упражнений.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч над 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 (заключительная фаза в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки - трое, блокируют двое.

ТЕХНИКА И ТАКТИКА ИГРЫ

Техника нападения. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед; двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений.

Действия с мячом.

Передача мяча: сверху двумя руками; передача на точность, с перемещением в парах: встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости от нее.

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

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. 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 (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу - с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4,2,3). Прием мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2. 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 4,2,

стоя на подставке; одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.

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); для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи (верхней прямой). При действиях с мячом: Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половину площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию). 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. Чередование способов подач (нижних и верхней прямой); вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной.

Групповые действия: взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче). 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 зоны 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). Взаимодействия игроков при второй передаче зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и подач).

Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии. 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, Прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая - игроку, к которому передающий стоит спиной.

Система игры со второй передачи и игрока передней линии.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (выход в зону удара). При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При приеме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой.

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

Групповые действия. Взаимодействия игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6; игрока зоны 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1. Игроков передней линии: игроки зоны 3 с игроком зон 4 и 2. Игроков зон 5,1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (при обманных действиях). 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. Взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приеме от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

Групповые действия: Расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом вперед». Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий. Расположение игроков при приеме подачи (нижней и верхней прямой), когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут, и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении. Система игры: расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групп-

повых действий.

ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ

1. Контрольные упражнения по общей физической подготовке

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

Стандартные тесты среднего уровня физической подготовленности учащихся

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст			
		10-14 лет		15-17 лет	
		мал.	дев.	юн.	дев.
Скоростные	Бег 60 м. сек	8,2-8,9	9,2-10,0		
	Бег 100 м, сек			13,2-14,2	16,0-17,5
Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек	8,5-9,5	8,7-9,7	7,9-8,7	8,0-9,2
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	175-200	165-185	195-230	175-210
Выносливость	Бег 2000 м, мин/сек	9,20-10,40	10,30-12,40		9,20-11,40
	Бег 3000 м, мин/сек			10,30-12,40	
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, м	8-12	12-16	9-13	14-18
Силовые	Подтягивание на в/перекладине (ю), на н/перекладине (д), кол-во раз	5-9	11-16	7-12	12-18

Контрольные упражнения по специальной физической подготовке:

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Количественный показатель
1	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены	4
2	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	6
3	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4
4	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
5	Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
6	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу	8
8	Вторая передача на точность: из зоны 2 в зону 4	3
9	Из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению)	3
10	Через сетку из зоны 4 в зону 4 в прыжке	4

11	Передачи сверху, снизу (стоя у стены)	5
12	Подача на точность	4
13	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зоны 5 и 6	3
14	Блокирование (вдвоем) нападающего удара из зоны 4 (2)	3

Примечание: Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.