

Министерство образования и науки Челябинской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Бакальский техникум профессиональных технологий и сервиса
имени М.Г. Ганиева»

СОГЛАСОВАНО:
Педагогическим советом
От «25» мая 2023г
Протокол № 6

Утверждено:
Приказом № 69 от 31 мая
2023г

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 1102329598375709043515796869842544
65237

Владелец: Глуценко Наталья Владимировна
Действителен с 13.11.2023 по 05.02.2025

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа физкультурно-
спортивной направленности «Волейбол»**

Возраст обучающихся: 15 до 18 лет
Срок реализации: 10 месяцев

Автор-составитель:
Хорешко Евгений Юрьевич,
педагог дополнительного образования

2023, Бакал

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1 Пояснительная записка программы	3
1.2 Цель и задачи программы	4
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	4
2.1. Учебный план по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «волейбол»	4
2.2 Календарный учебный график	5
2.3 Рабочая программа дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «волейбол»	5
2.4 Организационно-педагогические условия реализации программы	6
2.4.1 Требования к педагогическим кадрам	
2.4.2 Материально-техническое обеспечение	7
2.4.3 Литература и информационные источники	7
2.4 Формы аттестации	8
2.5 Оценочные и методические материалы	9

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» предназначена для обучающихся 1-2 курсов обучения всех профессий и специальностей, не имеющих медицинских противопоказаний.

Актуальность программы: игра в волейбол одна из захватывающих, увлекательных, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия заключают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогает в нравственном воспитании подростков. В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщение к здоровому образу жизни, приобретает привычка к самостоятельным занятием спортом. Волейбол командная игра которая, дисциплинирует, воспитывает чувство коллективизма, волю, целеустремленность. Игра в волейбол развивает не только физические качества обучающихся но, и развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает чувство и способность к быстрым чередованием напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Укрепляет костную, сердечно-сосудистую, дыхательную и другие системы растущего организма.

Состав группы – постоянный.

Объем и срок освоения программы: общее количество часов: 162. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 академического часа. Продолжительность занятия рассчитывается в академических часах (один академический час равен 45 мин). Срок реализации программы – 10 месяцев.

Форма обучения: очная.

Уровень освоения программы: базовый

Планируемый результат

1. Овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол.
2. Участие в соревнованиях по волейболу, формирование сборной команды техникума для участия в соревнованиях по волейболу.
3. Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы - формирование интереса и потребности обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди обучающихся, пропаганда ЗОЖ.

Задачи:

личностные

- содействие улучшению здоровья и разностороннему физическому развитию занимающихся;
- воспитание гигиенических навыков и правильного режима дня;
- профилактика асоциального поведения;
- приобщение к здоровому образу жизни.
- воспитание дисциплинированности и коллективизма

метапредметные

- развитие потребности в активности, самостоятельности, ответственности.

предметные

- расширение и совершенствование знаний, навыков и умений играть в волейбол путем систематического участия в учебно-тренировочных занятиях.

- овладение знаниями по спортивной терминологии, тактике и стратегии игры, основам судейской практики, навыками игры.

- овладение основами тактики командных действий, формирование сборных команд техникума для участия в областных, районных, и городских соревнованиях по волейболу.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 Учебный план по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «волейбол»

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов, всего	В том числе		Форма контроля
			теоретические занятия	практические занятия	
1	Теоретический раздел	3	3	0	устный опрос
2	Общая физическая подготовка	16	0	16	входное и итоговое тестирование
3	Специальная физическая подготовка	10	0	10	входное и итоговое тестирование
4	Интегральная подготовка	11	0	11	зачет
5	Техническая подготовка	38	0	38	зачет
6	Тактическая подготовка	36	0	36	зачет
7	Тактика защиты	34	0	34	зачет
8	Учебные и контрольные испытания и игры, соревнования	12	0	12	участие в играх, соревнованиях
9	Зачет	2	0	2	выполнение нормативов
	ИТОГО:	162	3	159	

2.2 Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Каникулы	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
10 месяцев	2 сентября 2023 г.	14 июня 2024 г.	2 недели	37	162	2 раза в неделю по 2 часа

2.3 Рабочая программа дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «волейбол»

Теоретическая подготовка (3 часа)

1. Физическая культура и спорт в России История развития волейбола. (1ч.)
2. Основные правила игры волейбол(1ч).
3. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль (1ч.).

Общая физическая подготовка (16 часов)

1. Общеразвивающие упражнения и упражнения для развития силы.
3. Акробатические упражнения
Группировки в приседе. Сидя, лежа, на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад). Стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора присев. Переворот в сторону.
4. Легкоатлетические упражнения.
Специально беговые и прыжковые упражнения. Челночный бег. Ускорения до 20,30,60 м. Старт и стартовый разгон.
Эстафетный бег. Повторный бег 3-4 раза по 30-60 м. Бег с препятствиями от 100 до 200м.
Метания мяча в цель, на дальность, в движущуюся цель.
5. Подвижные игры.
6. Спортивные игры по упрощённым правилам.

Специальная подготовка (10 часов)

1. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.
Бег, перемещения по сигналу из различных и.п. Бег с остановками и изменением направления. По сигналу – выполнение определенного задания в беге. Подвижные игры.
2. Упражнения для развития прыгучести.
Прыжки: обычные и многократные на одной и обеих ногах на месте, из различных исходных положений, со скакалкой.
3. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма, передач, подач мяча.

Техническая подготовка (38 часов)

- Техника нападения.
Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подводящие упражнения к нападающему удару.
Техника защиты.
Прием мяча. Выполнение приема мяча из различных и.п. прием мяча с подачи. Страховка. Прием мяча после отскока от стены, пола.

Тактическая подготовка (36 часов)

- Тактика нападения.
Индивидуальные групповые, командные действия. Обучение расстановке игроков, переход. Чередование передачи.
Выбор необходимого места на площадке при приеме мяча. Первая передача связующему игроку. Вторая передача.

Тактика защиты (36 часов)

- Индивидуальные, групповые, командные действия. Перемещения к сетке, при приеме мяча. Страховка. Выбор действия:
прием в защите или страховка. Взаимодействие игроков задней линии. Расположение игроков при приеме.

2.4 Организационно-педагогические условия реализации программы

2.4.1 Требования к педагогическим кадрам

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования, который имеет среднее профессиональное образование, профессиональная переподготовка ГБУ ДПО ЧИРПО, направление «Образование и педагогика» «Организатор- преподаватель ОБЖ».

2.4.2 Материально-техническое обеспечение

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» реализуется в спортивном зале техникума

Перечень оборудования и инвентаря:

- Волейбольная сетка
- Стойки волейбольные – 2 шт.
- Волейбольные мячи
- Свисток
- Секундомер
- Шведские стенки
- Скакалки
- Многофункциональный тренажёр
- Гимнастические скамейки
- Гимнастические маты
- Мячи набивные (масса 1- 5 кг)
- Резиновые амортизаторы
- Инструкция по технике безопасности
- Контрольные нормативы
- Правила игры в волейбол

2.4.3 Литература и информационные источники

Литература для педагога:

- 1 Е.А.Воронова «Здоровый образ жизни»: программы, мероприятия, игры.- Изд.2-е.- Ростов н/Д: Феникс, 2019.-245
- 2 Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и тренеров-преподавателей/В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2020. – 112с.
- 3 Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта / Б.Р. Голощапов. – М.: Академия, 2019. – 320 с.
- 4 Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Спортивные игры: учеб. Для студ. Высш. Учеб. Заведений. - М.: «Академия», 2019г – 400с.
- 5 Книжников А.Н. Волейбол. История развития, методика организации, проведения судейства соревнований / А.Н. Книжников, Н.Н. Книжников. – Нижневартовск.2021.
- 6 Клещев Ю.Н. «Волейбол»- (Серия «Школа тренера») М., «ФиС», 2015г.- 400с., ил
- 7 Кунянский В.А. Волейбол. Практикум для судей / В.А. Кунянский. – М.: ТВТ Дивизион, 2018. – 178 с.
- 8 Настольная книга учителя физической культуры/ Под ред. Л. Б. Кофмана.-М., 2018.
- 9 Официальные волейбольные правила / пер. с англ. – М.; Олимпия; Человек, 2017.

- 10 Погадаев Г.И. Физическая культура: программы: сред. проф. образование / Г.И. Погадаев, Р.Л. Палтиевиц, В.Г. Щербаков. – М.: Дрофа, 2020. – 57, [2] с.: ил.
- 11 Развитие физических качеств и функциональных возможностей средствами волейбола. / учебное пособие Е.Ю. Коротаева. – М.; Проспект, 2018
- 12 Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства /Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов - М, 2018г.
- 13 Спорт в школе «Волейбол» Начальное обучение/ Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. – М.: изд. «SPORT», 2017.

Литература для обучающихся:

1. Волейбол. Шаги к успеху: пер. с англ./ Барбара Л. Виера, Бонни Джил Фергюсон. _ М.: АСТ: Астрель, 2020;
2. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование. – М.: Академия, 2018. – 336 с

Информационные источники

<https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB>

<http://rustudent.com/volleybol-kak-sredstvo-uluchsheniya-fizicheskoy-podgotovlennosti-studentok/>

http://volleysk.ru/main/obzor_filmov_chast_2/

2.4 Формы аттестации

Программа предусматривает текущую и промежуточную аттестацию результатов обучения.

Текущий контроль в форме зачета по разделам программы:

- проверка качества выполнения изучаемых элементов волейбола, общих и специальных упражнений, правил соревнований;
- участие в соревнованиях по волейболу.

Промежуточная аттестация: зачет (выполнение нормативов)

2.5 Оценочные и методические материалы

2.5.1 Оценочные материалы

Общефизическая подготовка

Бег 30 м 6 × 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.

Прыжок в высоту с разбега. Замер делается по высоте стойки. На каждой высоте дается три попытки.

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.

Физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	девочки	мальчики
1	2	3	4
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,4
2.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9	11,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	180-190	220-230
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками: сидя (м),	570	815
	в прыжке с места (м)	8,2	11,0

Техническая подготовка

Волейбол

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 × 1, в зоне 1 и в зоне 6 – размером 3 × 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 × 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 × 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 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.

Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1	2	3
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4
2.	Подача верхняя прямая в пределы площади	3
3.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	8

При определении уровня освоения обучающимися программы используется 5-ти балльная система оценки освоения программы:

- минимальный уровень – 0 до 1 балла,
- средний уровень – от 2 до 3 баллов,
- максимальный уровень – от 4 до 5 баллов.

Формой промежуточной аттестации является зачет.

2.5.2 Методические материалы

Основными специфическими средствами спортивной тренировки являются физические упражнения. Упражнения могут быть разделены на три группы: избранные соревновательные, специально-подготовительные, обще подготовительные. Избранные соревновательные упражнения - это целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), которые являются средством ведения игры в волейбол. Специально подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно сходные с ними по форме и характеру проявляемых способностей. Смысл любого специально подготовительного упражнения состоит в том, чтобы ускорить и улучшить процесс подготовки в соревновательном упражнении. Именно поэтому они специфичны в каждом конкретном случае. Общеподготовительных упражнения являются преимущественно средствами общей подготовки обучающегося. Общеподготовительные упражнения не имеют прямой связи с соревновательными и предназначены расширить запас двигательных навыков и качеств обучающегося, повысить его общую тренированность.

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на 3 группы: словесные, наглядные и практические.

Выбор метода определяется задачей, возрастом, состоянием здоровья, подготовленностью, квалификацией спортсмена, применяемыми средствами и др. факторами.

Словесный метод – с его помощью сообщаются теоретические сведения по технике, тактике, правилам соревнований.

Метод обеспечения наглядности применяют для создания зрительных, слуховых, двигательных образов.

Практические методы (метод упражнений) основаны на двигательной активности. Используемые методы обучения:

1. Словесные (источник знаний — слово) — рассказ тренера, беседа, объяснение, лекция, работа с книгой;
2. Наглядные (источник знаний — образ) — демонстрация реальных или изображенных объектов, явлений и их наблюдение;
3. Практические (источник знаний — опыт) — упражнения, соревнования.

Педагогические технологии, используемые в учебно-воспитательном процессе:

Технология личностно - ориентированного обучения – позволяет максимально развивать индивидуальные познавательные способности ребёнка на основе имеющегося у него опыта жизнедеятельности. Основу данной технологии составляют дифференциация и индивидуализация обучения.

Технология разноуровневого обучения – позволяет создать условия для включения каждого обучающегося в деятельность, соответствующую уровню его развития (разноуровневые задания, индивидуальные образовательные маршруты).

Технология проектного обучения – ориентирована на самостоятельную деятельность обучающихся. В основе метода проектов, лежит развитие познавательных навыков, умений самостоятельно конструировать свои знания и ориентироваться в информационном пространстве, развитие критического мышления.

Игровые технологии включают методы и приёмы организации педагогического процесса в форме различных педагогических игр: ролевые игры, дидактические игры, коммуникативные, познавательные игры.

Здоровьесберегающие технологии – направлены на сохранение здоровья, создание максимально возможных условий для развития духовного, эмоционального, личностного здоровья, повышения работоспособности обучающихся (чередование различных видов деятельности, физкультминутки, комплекс упражнений на снятие усталости, положительный психологический климат на занятии).

2.5.3. Техника безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по волейбол **К занятиям допускаются обучающиеся:**

- имеющие медицинскую справку об отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям волейболом;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обучающийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе.

Требования безопасности перед началом занятий

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висячие сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- под наблюдением тренера-преподавателя взять или положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений;
- убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на уроке;
- по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе.

Требования безопасности во время занятий**При выполнении упражнений в движении обучающийся должен:**

- избегать столкновений с другими обучающимися;
- перемещаясь спиной, смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими обучающимися;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе.

При выполнении передачи обучающийся должен:

- после подбрасывания мяча над собой отбивать мяч в сторону партнера кончиками пальцев, образующими «сердечко»;
- при приеме следить за полетом мяча, принимать его над головой встречным движением рук на кончики пальцев, а сильно летящий мяч - двумя руками снизу на предплечья;
- не отбивать мяч ладонями;
- во время передач через сетку не трогать ее руками, не толкать друг друга на сетку.

При выполнении подачи, нападающего удара обучающийся должен:

- убедиться, что партнер готов к приему мяча;
- соизмерять силу удара в зависимости от расстояния до партнера;
- выполнять удар по мячу напряженной ладонью;
- не принимать сильно летящий мяч двумя руками сверху.

Во время игры учащийся должен:

- знать простейшие правила игры и соблюдать их;
- следить за перемещением игроков на своей половине площадки;
- производить замены игроков на площадке, когда игра остановлена и тренер-преподаватель дал разрешение;
- выполнять подачу и прекращать игровые действия по свистку тренера-преподавателя;
- передавать мяч другой команде передачей под сеткой.

При подаче нельзя наступать на линию, а при приеме мяча задерживать его в руках, выполнять передачу захватом.

Во время игры нельзя:

- оскорблять соперника;
- заходить на его сторону;
- касаться сетки руками и виснуть на ней.

По окончании партии переходите на другую сторону площадки по часовой стрелке, по возможности обходя волейбольные стойки, а проходя под сеткой, не отвлекайтесь, смотрите вперед, наклонив туловище и голову.

Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях

Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

2.5.4 Методические рекомендации при обучении техническим приемам

Последовательность обучения стойкам и перемещениям

1. Выполнение стоек на месте.
2. Перемещения в медленном темпе. Ходьба выпадами, в полуприседе, на внешней и внутренней стороне стопы, на носках и пятках. Пробегание отрезков 15–20 м с ускорением. Чередование ходьбы и бега. Передвижения разными способами в различных направлениях по зрительному и звуковому сигналам. Бег из различных и.п.: лицом или спиной вперед; приставными шагами; с прыжками. Различные эстафеты, включающие бег, прыжки, кувырки, ускорения на отрезках 8–15 м с изменением направления («елочка», челночный бег 9–3–6–3–9 м).
3. Сочетание перемещений в медленном и среднем темпе с последующим принятием стойки.
4. Перемещения в высоком темпе с последующим принятием стойки.
5. Принятие стойки игрока после перемещения по звуковому или зрительному сигналу.

Последовательность обучения передачам мяча сверху

1. Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.
2. То же, но с мячом.
3. Передача мяча в парах с набрасыванием мяча партнером.
4. Обоюдная передача мяча в парах с расстояния 3–5 м между партнерами.
5. То же, но с расстояния 5–6 м.
6. Верхняя передача мяча двумя руками после перемещения вперед, затем назад. Обратить внимание на остановку перед выполнением приема.
7. То же, но после перемещения влево и вправо.
8. Передача мяча с изменением траектории полета.
9. Передачи мяча на точность.
10. Передачи мяча в сочетании с усложненными способами.

Последовательность обучения передачам мяча снизу

Соблюдается та же последовательность, что и при обучении приему мяча сверху.

1. Имитация передачи мяча снизу. Работают сначала ноги и туловище, затем руки.

2. Прием мяча снизу после набрасывания партнером, расстояние – 4–5 м.
3. Прием мяча снизу после отскока от пола.
4. Прием мяча снизу после перемещения вправо, влево, вперед, назад. Обратить внимание, чтобы он попадал на предплечья, а не на кисти.
5. Сочетание верхних и нижних передач в парах или у стены.

Последовательность обучения подачам

Приведенную последовательность соблюдают при изучении всех способов подач.

1. Выполнение подачи в упрощенных условиях. Имитация изучаемого способа (выполняется на три счета: 1 – замах; 2 – подбрасывание; 3 – удар по мячу).
2. Сочетание имитации подачи с подбрасыванием мяча. Ударное движение можно заменить ловлей мяча. Цель данного упражнения – научить правильно подбрасывать мяч.
3. Подача мяча в парах поперек площадки.
4. Подача мяча партнеру на точность (расстояние – 5–6 м от сетки).
5. Подача мяча из-за лицевой линии.
6. Подача мяча в левую и правую стороны площадки.
7. Подача мяча на точность в заданную часть площадки.

Последовательность обучения нападающим ударам

В начале занятий целесообразно использовать расчлененный метод обучения: первое ударное движение по мячу на месте, затем – в прыжке и только потом – в прыжке после разбега.

1. Нападающий удар с собственного набрасывания в опорном положении у стены в парах.
2. При разбеге следует обратить внимание на выполнение последнего, третьего, шага, который должен быть самым длинным и заканчиваться «стопорящим» движением стоп (ступни параллельны).
3. Имитация нападающего удара с 3 шагов разбега.
4. Нападающий удар с разбега, но мяч фиксируется партнером, стоящим на возвышении (тумбочке, стуле и т.п.).
5. Нападающий удар с собственного набрасывания мяча; с набрасывания мяча партнером.
6. Нападающий удар после встречной передачи, а затем с передачи вдоль сетки.
7. Прямой нападающий удар с передачи из зоны 3; траектория полета средняя (расстояние – до 0,5 м от сетки).
8. Нападающий удар со всех зон нападения после различных по высоте и направлению передач.
9. То же, но с переводом туловищем влево, вправо; при приземлении стопы разворачиваются в сторону движения мяча.
10. То же, но перевод выполняется разворотом кисти влево или вправо.

2.5.5 Календарно-тематический план

№ п/п	Месяц	Чи сло	Время проведен ия занятия	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведени я
1-2	сентябрь	2	15.50-16.35 16.45-17.30	групповые теоретическ ие занятия	2	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Теоретическая подготовка	спортзал
3-4	сентябрь	7	15.50-16.35 16.45-17.30	Групповая, индивидуал ьная.	2	Контрольные испытания. ОФП. СФП. Прыжки: на месте, у сетки после перемещений и остановок.	спортзал

						Перемещения: скачок вперед, вправо, влево, остановка шагом, прыжком. Перекаты на бедро вправо и влево.	
5-6	сентябрь	9	15.50-16.35 16.45-17.30	Групповая, индивидуальная.	2	ОФП. Прием мяча снизу, передача сверху. Игра	спортзал
7-8	сентябрь	14	15.50-16.35 16.45-17.30	Групповая, индивидуальная.	2	Контрольные испытания Челночный бег 5х 6 м. Прием мяча снизу, передача сверху. Игра	спортзал
9-10	сентябрь	16	15.50-16.35 16.45-17.30	Групповая, индивидуальная.	2	СФП. Прием и передача мяча сверху. Игра	спортзал
11-12	сентябрь	21	15.50-16.35 16.45-17.30	Групповая, индивидуальная.	2	Прием и передача мяча сверху. Вторая передача на 8-10м через сетку. (на заднюю линию). Игра	спортзал
13-14	сентябрь	23	15.50-16.35 16.45-17.30	Групповая, индивидуальная.	2	Нижняя прямая подача. Прием снизу. Выбор места для 2 передачи и изучение подач мяча в заданную зону. Игра	спортзал
15-16	сентябрь	28	15.50-16.35 16.45-17.30	Групповая, индивидуальная.	2	ОФП. Поддачи мяча в обручи, размещенные в зонах 1, 6,5. Нижняя прямая подача. Прием снизу. Игра	спортзал
17-18	сентябрь	30	15.50-16.35 16.45-17.30	Групповая, индивидуальная.	2	СФП - прыжки: вверх с доставанием баскетбольного кольца, броски: теннисного мяча в вертикальную цель. Передача мяча в парах сверху. Учебная игра	спортзал
19-20	октябрь	5	15.50-16.35 16.45-17.30	Групповая, индивидуальная.	2	Передача мяча в парах сверху. Учебная игра	спортзал
21-22	октябрь	7	15.50-16.35 16.45-17.30	Групповая, индивидуальная.	2	Передача мяча в парах сверху. Учебная игра	спортзал
23-24	октябрь	12	15.50-16.35 16.45-17.30	Групповая, индивидуальная.	2	Передача мяча в парах сверху. Интегральная подготовка - Поворот спиной к сетке после выполнения нападающего удара для страховки. Учебная игра	спортзал
25-26	октябрь	14	15.50-16.35 16.45-17.30	Групповая, индивидуальная.	2	Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	спортзал

27-28	октябрь	19	15.50-16.35 16.45-17.30	Групповая, индивидуальная.	2	Прием мяча в парах от подачи. То же от нападающего удара. То же через сетку. То же в группах. Учебная игра.	спортзал
29-30	октябрь	21	15.50-16.35 16.45-17.30	Групповая, индивидуальная.	2	ОФП. Боковая подача. Прием подачи. Учебная игра	спортзал
31-32	октябрь	26	15.50-16.35 16.45-17.30	Групповая, индивидуальная.	2	СФП. Боковая подача. Прием подачи. Учебная игра	спортзал
33-34	октябрь	28	15.50-16.35 16.45-17.30	Групповая, индивидуальная.	2	Стойка игрока. Учебная игра	спортзал
35-36	ноябрь	2	15.50-16.35 16.45-17.30	Групповая, индивидуальная.	2	Стойка игрока. Учебная игра	спортзал
37-38	ноябрь	4	15.50-16.35 16.45-17.30	Групповая, индивидуальная.	2	ОФП - ходьба, бег. Передача мяча сверху, двумя руками вверх, вперед, над собой. Учебная игра.	спортзал
39	ноябрь	9	15.50-16.35 16.45-17.30	индивидуальное, групповое теоретическое занятие	1	Теоретическая подготовка Обязанности судей Жестикуляция судьи: «Подача», «Аут», «Спорный мяч».	спортзал
40	ноябрь	9	15.50-16.35 16.45-17.30	Групповая, индивидуальная.	1	ОФП - ходьба, бег. Передача мяча сверху, двумя руками вверх, вперед, над собой. Учебная игра.	спортзал
41-42	ноябрь	11	15.50-16.35 16.45-17.30	Групповая, индивидуальная.	2	Прием мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. Взаимодействие игроков передней линии при 2-ой передаче (4 и 2 с 3). Учебная игра	спортзал
43-44	ноябрь	16	15.50-16.35 16.45-17.30	Групповая, индивидуальная.	2	СФП. Прием мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра	спортзал
45-46	ноябрь	18 23	15.50-16.35 16.45-17.30	Групповая, индивидуальная.	2	Перемещение переставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед. Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	спортзал

47-48	ноябрь	25	15.50-16.35 16.45-17.30	Групповая, индивидуальная.	2	Интегральная подготовка Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам Перемещение переставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед. Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	спортзал
49-50	ноябрь	30	15.50-16.35 16.45-17.30	Групповая, индивидуальная.	2	Отбивание мяча через сетку стоя и в прыжке. Интегральная подготовка - поворот спиной к сетке после выполнения нападающего удара для страховки. Учебная игра	спортзал
51-52	декабрь	2	15.50-16.35 16.45-17.30	Групповая, индивидуальная.	2	ОФП. Отбивание мяча через сетку стоя и в прыжке. Передачи в стену стоя, сидя, лежа, во время перемещений. Сочетание этих действий. Учебная игра	спортзал
53-54	декабрь	7	15.50-16.35 16.45-17.30	Групповая, индивидуальная.	2	Остановка шагом, прыжком, скачок. Передача сверху двумя руками с выпадом в сторону. Взаимодействие игроков задней линии с пасующим при второй передаче (1, 5 и 6 с 3) Учебная игра.	спортзал
55-56	декабрь	9	15.50-16.35 16.45-17.30	Групповая, индивидуальная.	2	Сочетание способов перемещения. Нижняя боковая подача. Учебная игра	спортзал
57-58	декабрь	14	15.50-16.35 16.45-17.30	Групповая, индивидуальная.	2	Интегральная подготовка Поворот спиной к сетке после выполнения нападающего удара для страховки. Страховка после выполнения блока. Учебная игра.	спортзал
59-60	декабрь	16	15.50-16.35 16.45-17.30	Групповая, индивидуальная.	2	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	спортзал
61-62	декабрь	21	15.50-16.35 16.45-17.30	Групповая, индивидуальная.	2	Прием мяча снизу в парах, у стены, после подачи и нападающего удара. Учебная игра	спортзал
63-64	декабрь	23	15.50-16.35 16.45-	Групповая, индивидуальная.	2	СФП. Падение и перекаты после падения. Прием мяча сверху двумя руками	спортзал

			17.30			с падением в сторону. Учебная игра.	
65-66	декабрь	28	15.50-16.35 16.45-17.30	Групповая, индивидуальная.	2	Взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от подачи, нападающих ударов, обманов. Интегральная подготовка Страховка после нападающего удара и блокирования. Учебная игра.	спортзал
67-68	декабрь	30	15.50-16.35 16.45-17.30	Групповая, индивидуальная.	2	ОФП. Игровая подготовка Учебная игра 6 х 6, 5х5, 4х4.	спортзал
69-72	январь	6	15.50-16.35 16.45-17.30	Групповая	4	Городские Соревновательная Участие в соревнованиях	спортзал
73-74	январь	11	15.50-16.35 16.45-17.30	Групповая, индивидуальная.	2	СФП. Верхняя прямая подача. Падение с перекатом на грудь. То же после приема мяча. Учебная игра	спортзал
75-76	январь	13	15.50-16.35 16.45-17.30	Групповая, индивидуальная.	2	ОФП. Прием мяча снизу от нападающего удара. Нападающий удар по ходу из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Учебная игра	спортзал
77-78	январь	18	15.50-16.35 16.45-17.30	Групповая, индивидуальная.	2	Сочетание способов перемещений , прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	спортзал
79-80	январь	20	15.50-16.35 16.45-17.30	Групповая, индивидуальная.	2	Передача мяча снизу двумя руками . Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра	спортзал
81-82	январь	25	15.50-16.35 16.45-17.30	Групповая, индивидуальная.	2	Сочетание способов перемещений , прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	спортзал
83-84	январь	27	15.50-16.35 16.45-17.30	Групповая, индивидуальная.	2	Сочетание способов перемещений , прием мяча снизу двумя руками от сетки. Взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нападающих ударов. «Угол вперед». Учебная игра.	спортзал
85-86	февраль	1	15.50-16.35	Групповая, индивидуальная	2	передача мяча снизу двумя руками .	спортзал

			16.45-17.30	льная.		Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	
87-88	февраль	3	15.50-16.35 16.45-17.30	Групповая, индивидуальная.	2	передача мяча снизу двумя руками . Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	спортзал
89-90	февраль	8	15.50-16.35 16.45-17.30	Групповая, индивидуальная.	2	ОФП. Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	спортзал
91-92	февраль	10	15.50-16.35 16.45-17.30	Групповая, индивидуальная.	2	Прием снизу двумя руками с падением. Одиночное блокирование. Учебная игра.	спортзал
93-94	февраль	15	15.50-16.35 16.45-17.30	Групповая, индивидуальная.	2	ОФП. СФП. Групповое блокирование. Учебная игра	спортзал
95-96	февраль	17	15.50-16.35 16.45-17.30	Групповая, индивидуальная.	2	Выбор места для выполнения второй передачи. Нападающий удар с переводом. Учебная игра	спортзал
97-98	февраль	22	15.50-16.35 16.45-17.30	Групповая, индивидуальная.	2	Соревновательная подготовка Учебная игра 6х6.	спортзал
99-100	февраль	24	15.50-16.35 16.45-17.30	Групповая, индивидуальная.	2	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	спортзал
101-102	февраль	1	15.50-16.35 16.45-17.30	Групповая, индивидуальная.	2	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	спортзал
103-104	март	3	15.50-16.35 16.45-17.30	Групповая, индивидуальная.	2	ОФП. Выбор места для выполнения второй передачи. Учебная игра	спортзал
105-106	март	8	15.50-16.35 16.45-17.30	Групповая	2	Соревнования среди женских коллективов и учеб. заведений города	спортзал
107-108	март	10	15.50-16.35 16.45-17.30	Групповая, индивидуальная.	2	Передача мяча одной рукой сверху стоя на площадке. Планирующая подача. Учебная игра.	спортзал
109-110	март	15	15.50-16.35 16.45-	Групповая, индивидуальная.	2	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с	спортзал

			17.30			задней линии. Учебная игра	
111-112	март	17	15.50-16.35 16.45-17.30	Групповая, индивидуальная.	2	СПФ. Прием одной рукой с падением. Учебная игра	спортзал
113-114	март	22	15.50-16.35 16.45-17.30	Групповая, индивидуальная.	2	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра	спортзал
115-116	март	24	15.50-16.35 16.45-17.30	Групповая, индивидуальная.	2	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Прием мяча сверху от подач и от нападающего удара Учебная игра	спортзал
117-118	март	29	15.50-16.35 16.45-17.30	Групповая, индивидуальная.	2	Чередование способов нападающего удара. Нападающий удар по ходу из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. То же слабой рукой; То же сильной с переводом. Учебная игра.	спортзал
119-120	март	31	15.50-16.35 16.45-17.30	Групповая, индивидуальная.	2	Выбор места для выполнения удара. Групповое блокирование. Учебная игра	спортзал
121-122	апрель	5	15.50-16.35 16.45-17.30	Групповая, индивидуальная.	2	Чередование способов приема мяча. подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра	спортзал
123-124	апрель	7	15.50-16.35 16.45-17.30	Групповая, индивидуальная.	2	СПФ. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.	спортзал
125-126	апрель	12	15.50-16.35 16.45-17.30	Групповая, индивидуальная.	2	СФП. Выбор места для выполнения подачи. Имитация второй передачи. Интегральная подготовка - Переход от действий в защите к нападению. Учебная игра.	спортзал
127-128	апрель	14	15.50-16.35 16.45-17.30	Групповая, индивидуальная.	2	Передача мяча одной рукой сверху. Нападающий удар с переводом вправо. Учебная игра	спортзал
129-130	апрель	19	15.50-16.35 16.45-17.30	Групповая, индивидуальная.	2	Передачи мяча, различные по высоте. Нападающий удар после остановки. Учебная игра.	спортзал

131-132	апрель	21	15.50-16.35 16.45-17.30	Групповая, индивидуальная.	2	Передачи мяча, различные по расстоянию. Нападающий удар после прыжка с места. Учебная игра.	спортзал
133-134	апрель	26	15.50-16.35 16.45-17.30	Групповая, индивидуальная.	2	Передачи мяча, различные по расстоянию. Нападающий удар после прыжка с места. Учебная игра.	спортзал
135-136	апрель	28	15.50-16.35 16.45-17.30	Групповая, индивидуальная.	2	Передачи мяча, различные по расстоянию. Нападающий удар после прыжка с места. Учебная игра.	спортзал
137-138	май	10	15.50-16.35 16.45-17.30	Групповая, индивидуальная.	2	Передачи мяча, различные по расстоянию. Нападающий удар после прыжка с места. Учебная игра.	спортзал
139-140	май	12	15.50-16.35 16.45-17.30	Групповая, индивидуальная.	2	ОФП. Интегральная подготовка Чередование игры «Углом вперед» и «Углом назад». Учебная игра.	спортзал
141-142	май	17	15.50-16.35 16.45-17.30	Групповая, индивидуальная.	2	СПФ. Взаимодействие игроков задней линии. Взаимодействия игроков 6, 5, 1 с 3. Учебная игра	спортзал
143-144	май	19	15.50-16.35 16.45-17.30	Групповая, индивидуальная.	2	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра	спортзал
145-146	Май	24	15.50-16.35 16.45-17.30	Групповая, индивидуальная.	2	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра	спортзал
147-148	май	26	15.50-16.35 16.45-17.30	Групповая, индивидуальная.	2	ОФП. Техническая подготовка: - Нападающий удар из зон 4 и 2 с передачи из глубины. - то же с высоких и средних передач. Учебная игра	спортзал
149-150	май	31	15.50-16.35 16.45-17.30	Групповая, индивидуальная.	2	СФП - прыжки вверх с поворотом на 180* у сетки. ТП - многократные прыжки вверх с поднятыми вверх руками, - тоже у сетки. - то же после перемещения вдоль сетки и остановки. ТД - выбор места при блокировании. Учебная игра	спортзал
151-154	июнь	1	15.50-16.35 16.45-17.30	Групповая	4	Товарищеские встречи между командами города.	Спорт. площадка
155-156	июнь	2	15.50-16.35	Групповая, индивидуальная	2	ОФП. СФП - блокирование после 1 шага к сетке. ВПП в ближнюю	спортзал

			16.45-17.30	льная.		и дальнюю зоны. Учебная игра	
157-158	июнь	7	15.50-16.35 16.45-17.30	Групповая, индивидуальная.	2	ОФП. СФП. Поддача на игрока, слабо владеющего мячом и вышедшего после замены. Передачи мяча в зону, где находится сильнейший нападающий.	спортзал
159-160	Июнь	9	15.50-16.35 16.45-17.30	Групповая, индивидуальная.	2	Интегральная подготовка Двухсторонняя учебная игра 6х6 Соревнования между командами спортивной секции	спортзал
161-162	Июнь	14	15.50-16.35 16.45-17.30	Групповая, индивидуальная.	2	Зачет: Контрольные испытания Поддача мяча, передачи в парах, над собой. Тестирование по ОФП	спортзал