

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 27


СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВВВР

 А.Н. Копылова

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ-СОШ № 27

 С.В. Шайдурова

Приказ № 12-1117-13-83

от 31.08 2017



ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

Волейбол

(название исходной программы)

Возраст обучающихся 11-12 лет

Срок реализации программы 2 года

Общее количество часов 304 часов. Первый год обучения 152 часов. Второй год обучения 152 часов

Педагог, реализующий программу Груздев А.А.

СУРГУТ

2017

Пояснительная записка

1. Нормативные документы на основании которых разработана программ.

Рабочая программа составлена на основе:

- приказа Министерства образования РФ № 1089 от 05.03.2004г. «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
- приказа Министерства образования РФ № 822 от 23.12.2009г «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2016-2017 учебный год»
- Санитарно – эпидемиологических требований к условиям и организации обучения общеобразовательных учреждениях (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. №189);
- Основной образовательной программы МБОУ СОШ №27;
- Годового учебного календарного графика на 2017/2018 учебный год.

Данная программа имеет базовый уровень.

Образовательная программа по волейболу для группы начальной подготовки второго года обучения разработана в соответствии с современной нормативно-правовой базой в области дополнительного образования детей: закона «Об образовании» №122-ФЗ в последней редакции от 22.08.2004, СанПиН 2.4.4.1251-03, письма Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 №06-1844 «О примерных требованиях к дополнительным образовательным программам» и др. При составлении программы использовались также нормативно-правовые документы, регулирующие деятельность общеобразовательных школ, примерные программы по волейболу для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮСШОР под редакцией Ю.Д.Железняк, А.В.Чачина, Ю.П.Сыромятникова; труды доктора биологических наук В.А.Вишневого, книга В.И.Ковалько «Здоровьесберегающие технологии в школе. (М.: «Вако», 2004,296 с.- (Педагогика. Психология. Управление) и др.

Цель образовательной программы – укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных многолетних физкультурно-спортивных занятий.

С учетом возраста занимающихся и их возможностей образовательной программой поставлены **следующие задачи:**

-обучающие:

- = формирование у воспитанников необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, обучение использования полученных знаний в повседневной жизни;
- = обучение технике и тактике, действиям с мячом (перемещения, стойки, передача, подача, прием мяча и др.) и совершенствование их;

= организация тренировочных и подвижных игр, обучение правилам игр, системе переключений и др.

-развивающие:

= развитие физических качеств с учетом специфики волейбола;

= привитие навыков самоорганизации, волевых качеств;

= развитие прыжковой ловкости, быстроты переключений;

-воспитательные:

= привитие стойкого интереса к занятиям волейболом, приучение к игровой обстановке;

= воспитание базовых компетентностей;

= воспитание дисциплинированности, ответственности;

= формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам;

= формирование культуры здоровья через спецкурс «Полезные привычки».

С учетом возраста занимающихся и их возможностей, требований подготовки в перспективе волейболистов высокого класса для команд высших разрядов образовательной программой составлены следующие *задачи*:

- овладение основами знаний в области физической культуры и способами их применения для физического самосовершенствования;

- укрепление здоровья и содействия гармоничному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;

- обучение основам техники перемещений и стоек, приему и передачи мяча; начальное обучение тактическим действиям, правилам игры;

- развитие физических качеств в общем плане с учетом специфики волейбола, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, мини-волейбол);

- привитие стойкого интереса к занятиям волейболом, приучение к игровой обстановке;

- учить воспитанников лучше понимать себя и критически относиться к собственному поведению; способствовать стремлению детей понять окружающих и анализировать свои отношения с ними;

- учить эффективно общаться; делать здоровый выбор и принимать ответственные решения и т.д.;

- подготовка к выполнению нормативных требований.

2.Общая характеристика программы.

В учебно-тренировочный процесс внедряются элементы технологии спортивно-ориентированного физического воспитания школьников и здоровьесформирующие технологии, соблюдаются принципы здоровьесберегающей педагогики и триединый принцип валеологии: формирование, сохранение и укрепление здоровья индивида на основе использования всех позитивных факторов; подход к здоровью с помощью образования.

Диагностические процедуры направлены на выявление необходимого уровня:

- знаний в соответствии с направлением дополнительной общеразвивающей программы: ученик определяет зону своего незнания, частично при помощи педагога, имеет собственный познавательный интерес; ученик в новой ситуации пользуется подробной инструкцией и алгоритмами по применению методов познания в работе с информацией и необходимым оборудованием;
- компетенцией в соответствии с направлением дополнительной общеразвивающей программы: ученик на основе существующих алгоритмов планирует деятельность, предусмотренную программой, формулирует проблему, использует известные ему методы сбора и обработки информации, подбирает необходимое оборудование для достижения цели. Умеет наладить необходимые коммуникативные связи для продуктивного сотрудничества по решению определенной задачи;
- мотивации к усвоению программы того или иного направления дополнительного образования: ученик четко формулирует цель своего обучения и выполнения образовательной задачи; ученик ценит и анализирует собственную практическую деятельность, критически относится к своим достижениям.

Особенностью содержания программы является системное использование физических упражнений, в основе которых лежат целенаправленные двигательные действия. Педагогическая целесообразность системного использования физических упражнений – в достижении высокого уровня развития кинезиологического потенциала человека (воспитанника, занимающегося), его двигательных способностей, приобретение навыков правильного выполнения движений, формирование физического, психического и нравственного здоровья.

Отличительной чертой образовательной программы является то, что она основана на «педагогике оздоровления», основополагающие приоритеты которой:

- 1) *здоровый ребенок* – практически достижимая норма детского развития;
- 2) *оздоровление* – форма развития психофизиологических возможностей детей;
- 3) *индивидуально-дифференцированный подход* – средство оздоровительно-развивающей работы с занимающимися детьми.

Гипотеза образовательной программы: если научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только *лично, духовно*, но и *физически*, что очень актуально сегодня. Идея «В здоровом теле – здоровых дух» для спортивно-оздоровительных групп реализуется через принцип обучения: «Без духовного не может быть здорового».

Актуальность программы – в обеспечении воспитанникам возможности сохранения здоровья за период обучения в образовательном учреждении, в подготовке к здоровому образу жизни на основе здоровьесберегающих технологий, в воспитании в детях ответственности за личное здоровье. Это волевое качество. Оно связано с морально-ценностной ориентацией личности на свое здоровье. Заметим, что волевые качества, характерные спорту, не даются от рождения и формируются только в ситуациях, требующих их проявления. *Педагогически*

целесообразно развивать и тренировать эти способности в детстве, чтобы в зрелом достичь большего согласия и совершенствования в управлении самим собой.

Основной принцип построения учебно-тренировочного процесса:

- 1) содержание тренировок развивается по спирали. Параллельно с ростом, развитием, увеличением объема знаний воспитанника одни и те же темы расширяются и усложняются, а физические, начальные технические и тактические, поведенческие навыки и установки усиливаются и шлифуются;
- 2) универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся;
- 3) соблюдение требований индивидуального и дифференцированного подхода и поведенческие навыки глубокого изучения особенностей каждого занимающегося.

Основная тенденция программы – обучающая, заключающаяся в стремлении создать предпосылки для успешного обучения юных спортсменов широкому технико-тактическому арсеналу, достижения высокого уровня специальной физической подготовки.

Для реализации воспитательной цели программы – формирование культуры здоровья – применяется превентивное, или профилактическое, обучение. Это-сочетание овладения детьми знаниями с формированием здоровых установок и навыков ответственного поведения в отношении здоровья. Превентивное обучение предполагает формирование положительного образа Я ребенка, навыков принятия ответственных решений и эффективного общения, сопротивления давлению средств массовой информации и сверстников и некоторых других навыков личностной и социальной компетентности.

Основные формы занятий:

Рассказ, работа с литературой, показ и отработка спортивных упражнений и техники игры; практические занятия – тренировки, игра в волейбол; самостоятельная работа над презентацией, выступления воспитанников, групповые (индивидуальные) учебно-тренировочные занятия, теоретические занятия, беседа, индивидуальная и дифференцированная работа, соревнования, подвижные игры, турниры, встречи, тестирование.

Методы и приемы обучения:

Групповые, индивидуальные, демонстрационные.

1. Метод словесного описания упражнений.

Это самый универсальный метод. С его помощью решаются различные задачи (постановка задач обучения, описание техники движений, управление ходом обучения, анализ результатов исполнения задания).

2. Метод показа упражнений.

Наиболее наглядным является показ самим преподавателем изучаемых элементов. Такое исполнение помогает создать целостную картину упражнения. Для детей этот метод является неотъемлемой частью обучения, т. к. опирается на сохраненные психические структуры (рефлекс подражания).

3. Метод целостного разучивания упражнений.

Этот метод предполагает выполнение упражнений целиком.

Один из вариантов метода целостного разучивания - метод подводящих упражнений, предполагающий предварительное выполнение более простых, ранее изученных упражнений, структурно сходных с новыми.

4. Метод расчлененного разучивания.

Метод заключается в искусственном дроблении изучаемого двигательного действия на составные части и последовательном их освоении при дальнейшем соединении в целое упражнение.

5. Метод изменения условий обучения.

Этот метод подразумевает создание специальных условий для выполнения упражнений.

6. Игровой метод.

Данный метод предполагает использование спортивных игр, развивающих необходимые для волейбола качества (скорость реакции, координация в пространстве, техника функционального бега).

3. Место программы.

Учебно-тренировочные занятия проходят 2 раза в неделю (понедельник, пятница), с недельной нагрузкой 4 часов. Учебно-тренировочная база – МБОУ СОШ №27.

В реализации данной программы по волейболу участвуют дети в возрасте 11-12 лет с 2005-2006г.р.

В группе 15 воспитанников. Уровень физической подготовленности воспитанников – удовлетворительный. Все вновь зачислены.

Срок реализации образовательной программы 2 года 2017-2019 учебные года. Продолжительность образовательного процесса в год 38 недель. Общее количество часов 304 часов. Первый год обучения 152 часов. Второй год обучения 152 часов.

4. Содержание программы.

Физическая культура и спорт в России. Коллектив физической культуры — основное звено физкультурного движения. Организация, задачи, содержание работы коллективов физкультуры. Сведения о строении и функциях организма человека. Основные сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

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.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом его специфических особенностей. Режим дня и питания с учетом занятий спортом. Предупреждение спортивных травм на занятиях волейболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю.

Правила игры в волейбол. Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии и жеста.

Места занятий, инвентарь. Инвентарь для игры в волейбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.

Общая и специальная физическая подготовка. Значение общей и специальной физической подготовки для развития спортсмена.

Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства.

Основы техники и тактики игры. Характеристика основных приемов техники: перемещения, стойки, передачи, подачи, нападающие удары.

Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

Практические занятия

Общая физическая подготовка. (Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений; подготовка к сдаче нормативов).

Гимнастические упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы. Упражнения с резиновыми амортизаторами на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стен-ки и т. д.). Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами, гантелями (бег, прыжки, приседания). Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги.

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 вначале пробегается лицом вперед, а обратно— спиной. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом — отягощением.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица — быстрое разгибание ноги.

Многokратные броски набивного мяча (массой 1—2 кг) над собой в прыжке 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). То же, но без касания мячом стены. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, с отягощением. Напрыгивания на сложенные гимнастические маты (высота посте-пенно 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. Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев — на месте и в сочетании с различными перемещениями. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками. Многократные передачи баскетбольного мяча. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами. Многократные броски волейбольного мяча в стену.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивными мячами, волейбольными мячами (совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах). Поддачи с силой у тренировочной сетки (в сетку).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз — стоя на месте и в прыжке (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 нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и 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.

Практические занятия.

Техника нападения. Перемещения и стойки. Стартовая стойка (исходное положение): низкая. Скачок вперед. Сочетание стоек и перемещений.

Действия с мячом. Передачи мяча: верхняя передача в парах, тройках; передача в стену с изменением высоты передачи или расстояния до стены; передача мяча в стену в сочетании с перемещениями; передача на точность с собственного подбрасывания.

Нападающие удары: прямой нападающий удар сильнейшей рукой (броски теннисного мяча через сетку); удары по мячу в держателе и с собственного подбрасывания, с подбрасывания партнера.

Техника защиты. Действия без мяча: скачок вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

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).

Тактическая подготовка. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половины площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию).

Групповые действия: взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче).

Командные действия: система игры со второй передачи 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 действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху двумя руками или снизу).

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 перед-ней 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).

Командные действия. Расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом вперед».

Контрольные игры и соревнования. Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результата соревнований.

Практические занятия. Сдача нормативов. Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола. Учебно-тренировочные игры, товарищеские встречи.

5. Планируемый результат программы.

- результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы базового уровня должны быть ориентированы на самоопределение обучающихся, развития индивидуальных способностей обучающихся, получение специализированных знаний и умений, гарантированно обеспечивающих трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы учебно-тренировочного процесса

– выполнение нормативов по ФП. Приложение 1. Контрольные нормативы.

Способ определения результативности учебно-тренировочного процесса – контроль-переводные испытания.

Форма подведения итогов реализации образовательной программы – мониторинг.

6. Тематический план.

№ п/п	Темы разделов	Количество часов		Всего часов
		теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	4		4
1.1	Техника безопасности при занятиях волейболом.	1		
1.2	Основы судейства в волейболе.	1		
1.3	Правила игры в волейбол.	1		
1.4	Тактические действия в защите и нападении.	1		
2	Общая и специальная физическая подготовка		18	18
2.1	Развитие прыгучести.		6	
2.2	Развитие скоростно-силовых способностей.		6	
2.3	Развитие ловкости.		6	
3	Техническая подготовка		100	100
3.1	Стойка волейболиста:		8	
	-основная стойка;		1	
	-стойка для перемещения на блоке;		1	
	-при приеме подачи;		1	
	-при приеме нападающих ударов;		2	
	-при передаче сверху;		1	
	-стойка для разбега на нападающий удар.		2	
3.2	Остановки волейболиста: выпадом;		6	
	- приставлением ноги;		2	
	на две ноги прыжком.		2	
3.3	Перемещения волейболиста:		2	
	-различный бег;		8	
	-ходьба;		3	
3.4	-прыжки.		2	
	Прием мяча снизу двумя руками:		3	
	-над собой;		19	
	-в парах;		2	
	-в тройках;		5	
	-после перемещения;		4	
	-через сетку;		4	
	-после подачи.		2	

3.5	Передача мяча сверху двумя руками: --над собой; -в парах; -в тройках; -после перемещения; -через сетку; -после подачи; -за спину; -из глубины площадки.		17 1 4 3 3 2 2 1 1	
3.6	Верхняя прямая подача: -с вращением; -без вращения; -на точность по заданию.		11 3 4 4	
3.7	Нападающий удар: -с передней линии; -со второй линии; -с различной по высоте передач; -по направлению удара; -обманные.		11 2 3 4 1 1	
3.8	Блокирование: -одиночное; -групповое; -после перемещения.		8 2 2 4	
4	Тактическая подготовка		18	18
5	Интегральная подготовка Учебно-тренировочные игры.		10	10
6	Приемные и переводные испытания Прием нормативов (Приложение 1).		2	2

Итого: 152 часов

7. Учебно-методическое обеспечение программы.

Для проведения занятий по волейболу имеется следующее оборудование и инвентарь:

- | | |
|-------------------------------|---------------|
| 1. Сетка волейбольная | - 2 шт. |
| 2. Стойки волейбольные | - 2 шт. |
| 3. Гимнастическая стенка | - 10 пролетов |
| 4. Гимнастические скамейки | - 6 шт. |
| 5. Гимнастические маты | - 6 шт. |
| 6. Скакалки | -15 шт. |
| 7. Мячи набивные (масса 1 кг) | - 10 штук |
| 9. Мячи волейбольные | - 11 шт. |
| 10. Рулетка | -1 шт. |
| 11. Компьютерная техника | -1 шт. |

Литература:

1. Волейбол/Под ред. А. Г. Айриянца. М., 2010г.
- 2.Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов. М., 2009 г.
3. Железняк Ю. Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск, 1995г.
4. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2000 г.
5. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 1998 г.

Контрольно-переводные нормативы по ОФП для этапа начальной подготовки

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		11 лет			12 лет		
		“отл”	“хор”	“удов”	“отл”	“хор”	“удов”
1	Челночный бег 4х9 м, сек	10,3	10,7	11,2	10,2	10,9	11,5
2	Бег 30 м, секунд	5,7	6,2	6,7	5,6	5,9	6,3
3	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, сидя	5	4	3	6	4,5	3,5
4	Прыжки в длину с места	160	150	140	165	155	145
5	Сгибание и разгибание рук в упоре	15	10	5	16	11	6
6	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	42	36	25
7	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	50	45	30	55	45	30

8. Календарно-тематическое планирование

для группы 1 года обучения.

№ занятия	Тема занятий	Количество часов	Дата проведения занятий (план)	Дата проведения занятий (факт)	Содержание занятий
1	Вводный инструктаж. Инструктаж по технике безопасности при занятиях волейболом.	2	1.09		Теоретическая подготовка
2	Стойка, перемещения игроков. Передача в парах.	2	6.09		Техническая подготовка
3	Прием мяча снизу двумя руками в парах.	2	8.09		Техническая подготовка
4	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	2	13.09		Техническая подготовка
5	Передача мяча сверху двумя руками в парах.	2	15.09		Техническая подготовка
6	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	2	20.09		Техническая подготовка
7	Упражнения на развитие прыгучести.	2	22.09		Общая физическая подготовка
8	Прием мяча снизу двумя руками в парах.	2	24.09		Техническая подготовка
9	Прием контрольно-переводных нормативов.	2	29.09		Прием контрольно-переводных нормативов.
10	Передача мяча сверху двумя руками.	2	4.10		Техническая подготовка
11	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	2	6.10		Техническая подготовка
12	Учебно-тренировочная игра.	2	11.10		Интегральная подготовка
13	Упражнения на развитие мышц плечевого пояса.	2	13.10		Специальная физическая подготовка
14	Прием мяча снизу двумя руками в парах.	2	18.10		Тактическая подготовка
15	Тактические действия в нападении. Учебная игра.	2	20.10		Тактическая подготовка
16	Нападающий удар.	2	25.10		Техническая подготовка
17	Нижняя прямая подача.	2	24.10		Техническая подготовка
18	Упражнения на развитие прыгучести. Учебная игра.	2	1.11		Общая физическая подготовка
19	Прием мяча снизу двумя руками.	2	3.11		Техническая подготовка
20	Тактические действия в защите.	2	8.11		Тактическая подготовка

21	Учебно-тренировочная игра.	2	10.11		Интегральная подготовка
22	Передача мяча сверху двумя руками после перемещения.	2	15.11		Техническая подготовка
23	Учебно-тренировочная игра со сбивающими факторами.	2	17.11		Интегральная подготовка
24	Упражнения на развитие прыгучести.	2	22.11		Общая физическая подготовка
25	Нижняя прямая подача на точность.	2	24.11		Техническая подготовка
26	Передача мяча в тройках, через сетку, в колоннах.	2	28.11		Техническая подготовка
27	Учебно-тренировочная игра.	2	1.12		Интегральная подготовка
28	Упражнения на развитие прыгучести.	2	6.12		Общая физическая подготовка
29	Основы судейства в волейболе.	2	8.12		Теоретическая подготовка
30	Развитие ловкости.	2	13.12		Общая и специальная физическая подготовка
31	Тактические действия в защите.	2	15.12		Тактическая подготовка
32	Правила игры в волейбол.	2	20.12		Теоретическая подготовка
33	Прием мяча после подачи.	2	22.12		Техническая подготовка
34	Тактические действия в защите.	2	10.01		Тактическая подготовка
35	Тактические действия в нападении.	2	12.01		Тактическая подготовка
36	Упражнения на развитие силы плечевого пояса.	2	17.01		Общая и специальная физическая подготовка
37	Учебно-тренировочная игра.	2	19.01		Интегральная подготовка
38	Нападающий удар.	2	24.01		Техническая подготовка
39	Упражнения на развитие прыгучести.	2	28.01		Общая и специальная физическая подготовка
40	Учебно-тренировочная игра.	2	31.01		Интегральная подготовка
41	Передача мяча после перемещения.	2	2.02		Техническая подготовка
42	Верхняя прямая подача.	2	7.02		Техническая подготовка
43	Тактические действия в защите.	2	9.02		Тактическая подготовка
44	Одиночное, групповое блокирование.	2	14.02		Техническая подготовка
45	Учебно-тренировочная игра.	2	16.02		Интегральная подготовка
46	Упражнения на развитие силы плечевого пояса.	2	21.02		Общая и специальная физическая подготовка
47	Учебно-тренировочные игры.	2	24.02		Интегральная подготовка

48	Тактические действия в нападении.	2	28.02		Тактическая подготовка
49	Нападающий удар.	2	2.03		Теоретическая подготовка
50	Учебно-тренировочная игра.	2	7.03		Техническая подготовка
51	Тактические действия в защите.	2	9.03		Техническая подготовка
52	Учебно-тренировочная игра.	2	14.03		Техническая подготовка
53	Нападающий удар .	2	16.03		Техническая подготовка
54	Верхняя прямая подача на точность.	2	21.03		Техническая подготовка
55	Упражнения на развитие прыгучести. Учебная игра.	2	23.03		Общая физическая подготовка
56	Нападающий удар. Верхняя прямая подача.	2	28.03		Техническая подготовка
57	Упражнения на развитие прыгучести.	2	30.03		Прием контрольно-переводных нормативов.
58	Учебно-тренировочная игра.	2	4.04		Техническая подготовка
59	Передача мяча после перемещения.	2	6.04		Техническая подготовка
60	Верхняя прямая подача на точность.	2	11.04		Интегральная подготовка
61	Тактические действия в защите.	2	13.04		Специальная физическая подготовка
62	Одиночное, групповое блокирование.	2	18.04		Тактическая подготовка
63	Учебно-тренировочная игра.	2	20.04		Тактическая подготовка
64	Упражнения на развитие силы плечевого пояса.	2	25.04		Техническая подготовка
65	Учебно-тренировочные игры.	2	27.04		Техническая подготовка
66	Тактические действия в нападении.	2	2.05		Специальная физическая подготовка
67	Нападающий удар из зоны 4 в зоны 5,1.	2	4.05		Техническая подготовка
68	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	2	8.05		Тактическая подготовка
69	Передача мяча сверху двумя руками в парах.	2	11.05		Интегральная подготовка
70	Одиночное, групповое блокирование. Учебная игра.	2	16.05		Техническая подготовка
71	Упражнения на развитие прыгучести.	2	18.05		Интегральная подготовка
72	Нападающий удар. Прием мяча снизу после подачи.	2	23.05		Общая и специальная физическая подготовка
73	Одиночное, групповое блокирование.	2	25.05		Тактическая подготовка
74	Учебно-тренировочная игра.	2	28.05		Тактическая подготовка
75	Упражнения на развитие силы плечевого пояса.	2	30.05		Техническая подготовка
76	Учебно-тренировочные игры.	2	31.05		Техническая подготовка