

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Новосибирской области

Администрация Ордынского района Новосибирской области

МКОУ - Пролетарская СОШ

РАССМОТРЕНА

на штабе
воспитательной
деятельности

протокол от «19» августа
2026 г.

СОГЛАСОВАНА

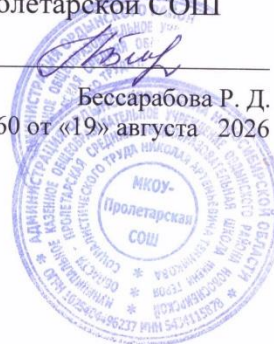
педагогическим
советом

МКОУ-Пролетарской СОШ
протокол от «19» август
2026 г.

УТВЕРЖДЕНА

директор МКОУ-
Пролетарской СОШ

Бессарабова Р. Д.
№160 от «19» августа 2026
г.



**Модифицированная образовательная программа
«Волейбол»**

(физкультурно-спортивная направленность)

Срок реализации – 1 год

возраст обучающихся: 11 – 17 лет

Составил:

Антошкин Валентин Анатольевич
Учитель физической культуры
Первой квалификационной категории

п. Пролетарский 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В основу образовательной программы заложены: Закон Российской Федерации «Об образовании», Федеральный закон от 29.04.1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановление Правительства РФ от 07.03.1995 г. № 233), нормативные документы Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, а так же основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Программа содержит:

- материал планирования процесса многолетней подготовки баскетболистов;
- дифференцированный по годам обучения материал по основным компонентам многолетней подготовки: физической (общей и специальной), технической, тактической, интегральной (комплексной, игровой), теоретической;
- систему оценки уровня спортивного мастерства волейболистов на основе конкретных количественных и качественных показателей по видам подготовки на всех этапах многолетнего тренировочного процесса.

Программа включает в себя два этапа обучения: начальной подготовки и углубленной.

Учебный материал программы, содержащий сведения по технической и тактической подготовке, систематизирован с учётом взаимосвязи техники и тактики, а так же последовательности изучения технических приёмов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

С давних времен хорошо известен универсальный и абсолютно надежный способ укрепления здоровья, обеспечения должного режима двигательной активности. Человек создан природой для физической активности, к ней прекрасно приспособлены все его органы и системы. Вот почему нужно закладывать фундамент здоровья в раннем возрасте, так как двигательная активность в буквальном смысле слова управляет, обновляет и перестраивает организм ребенка, укрепляет иммунную систему, повышает приспособляемость организма к изменениям в современной жизни. Младший школьный возраст наиболее благоприятен для формирования у детей практически всех физических качеств и координационных способностей. Современная жизнь лишила ребенка необходимой активности в достаточной мере, и награждает различными врожденными заболеваниями. Один из путей повышения жизнестойкости организма - это дополнительные занятия в секциях спортивных игр, в частности волейболом. Начиная заниматься с раннего возраста, ребенок получает необходимое количество двигательной активности, разнообразия двигательных

навыков, расширяет кругозор теоретических знаний в области физической культуры и спорта.

Волейбол - один из самых популярных видов спорта в школе. Он является составной частью программы по физическому воспитанию школьников. Занятия волейболом укрепляют здоровье, способствуют разносторонней физической подготовленности, воспитывают чувство коллективизма, закрепляют волю.

Психологическая деятельность человека представляет собой очень сложное образование. Его особенности обусловлены, прежде всего, жизнью и воспитанием ребенка. Словесно – логическая память, понятийное мышление, предметное восприятие и другие высшие, специфические человеческие функции не закрепляются и не передаются биологически, наследственным путем. Это создает возможность их перестройки и совершенствования в процессе тренировочного процесса. Учитывая этапы высшей нервной деятельности (сила, подвижность, уравновешенность, их наследственность), можно прогнозировать и составлять условия для формирования различных функций, подбирая способы действия.

Успешное освоение учебного материала в разных возрастах различное:

Школьный возраст 10-13 лет:

- мотивация обучения;
- малый объем информации;
- большое количество резервов организма;
- формирование анатомо-физиологических качеств (изгибы позвоночника, гибкость, подвижность);
- большой прирост крупных мышц (не нужно большой точности и большой амплитуды),
- слабые кисти;
- большая работоспособность (выносливость);
- увеличение веса головного мозга (особенно лобные доли, сложные его функции);
- процессы возбуждения преобладают над торможением;
- развитие восприятия, внимания, планирование своей деятельности, памяти воображения.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что ведущей деятельностью младшего школьника становится стремление к обучению, игровая деятельность приобретает большое значение. Дети хорошо идут на контакт с педагогом. У них большая способность к подражанию.

Важным в тренировочном цикле является контроль и оценка их деятельности. В этом возрасте детям нужно заниматься ОФП, а не целенаправленно волейболом.

Подростковый период имеет свои особенности:

- большая социальная активность;
- интеллектуальная направленность;
- развитие биологической зрелости (половое созревание);
- рост тела опережает развитие позвоночника;
- увеличение массы мышц и мышечной силы в конце периода полового созревания (утомление преобладает по сравнению с взрослыми);

- движения скованные, недостаточная координация, общая неловкость, угловатость;
- рост сердечной мышцы опережает рост кровеносных сосудов (повышенное сердцебиение, давление, головная боль, быстрая утомляемость.).
- переоценивают свои возможности.

Ранняя юность 14-17 лет:

- рост тела замедляется;
- очень быстро растёт мускульная сила;
- умственная деятельность более устойчива и эффективна, особенно быстро развиваются специальные способности. Нужно повышать степень самостоятельности и углублять ее;
- образ собственного тела – самый важный компонент;
- обострено чувство самоуважения в условиях имитации матчей с «неудобным соперником»;
- повышение психической сопротивляемости организма при повышенных нагрузках, стрессовых ситуациях;
- формирование общественно-морального облика и мировоззрения;
- перенос всех приобретенных знаний, умений и навыков в спортивную и общественную жизнь.

Программа последовательно решает основные задачи по укреплению здоровья, физическому развитию занимающихся. Способствует воспитанию у них высоких нравственных качеств, приобретению знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту; развитию основных двигательных качеств.

Срок реализации программы – 6 лет, возраст обучающихся: 10-17 лет.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет							
	10	11	12	13	14	15	16	17
Длина тела			+	+	+	+		
Мышечная масса			+	+	+	+		
Быстрота	+	+						
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+			
Сила			+	+	+			
Выносливость	+					+	+	+
Анаэробные возможности	+	+				+	+	+
Гибкость	+							
Координационные способности	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+			

ИДЕЯ ПРОГРАММЫ - реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки, конечной целью которой является укрепление здоровья детей, совершенствование физических качеств, создание условий для самореализации личности, через систематические занятия баскетболом.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ - укрепление здоровья детей, развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, создание условий для самореализации личности через систематические занятия волейболом.

ЗАДАЧИ:

Образовательные:

- Ознакомление с теоретическими сведениями по физиологии, гигиене, специализации (волейбол).
- Обучение техническим и тактическим двигательным действиям.
- Обучение судейству с применением ее на практике.
- Выступление в соревнованиях различного уровня.
- Выполнение разрядов единой всероссийской спортивной квалификации (ЕВСК).
- Подготовка резерва для сборных команд района и области.

Воспитательные:

- Формирование здорового образа жизни.
- Укрепление здоровья детей, выработка мотивации к самореализации личности.
- Воспитание морально-волевых качеств.

Развивающие:

- Создание условий для развития личности.
- Развитие двигательных качеств по общефизической подготовке (ОФП).
- Развитие двигательных качеств по специальной физической подготовке (СФП).

Задачи программы поставлены с учетом возраста занимающихся и их возможностей, а также требований, предъявляемых к подготовке волейболистов на каждом этапе обучения.

Характеристика программы:

- вид деятельности (физическая культура и спорт);
- образовательная область (физическая культура);
- уровень содержания (ознакомительный);
- форма реализации (групповая);
- способ реализации (алгоритмический);
- форма составления (адаптированная);
- широта охвата содержания деятельности (профильная);
- функциональное назначение (образовательное);
- уровень освоения (углубленный).

Материал программы дается в основных четырех разделах: основы знаний, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, тактико-техническая подготовка.

В разделе «**Основа знания**» представлен материал, способствующий расширению знаний занимающихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях.

В разделе **«Общая физическая подготовка»** даны упражнения, и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества. В разделе **«Специальная физическая подготовка»** представлен материал по волейболу, способствующий обучению специальным действиям.

В разделе **«Тактико-техническая подготовка»** представлен материал, способствующий овладению техническим и тактическим приемам.

В таблицах приведены тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся, а также разработаны правила по технике безопасности на занятиях волейболом.

Модель выпускника

- Обучающийся осваивает технические и тактические приемы и умение их применять в сложных игровых ситуациях.
- Знает правила игры и умеет их применять в игре.
- Имеет навыки судейской практики и самостоятельно применяет их при судействе.
- Осознанно относиться к своему здоровью, деятельности и поведению.
- Имеет способность к освоению социальных ролей в коллективе, семье и обществе.
- Должен выполнить III спортивный разряд в избранном виде спорта.

ПРИНЦИПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

- Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).
- Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.
- Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Тренировочный процесс строится на основе общих принципов физического воспитания и специфических принципов:

- волнообразное изменение нагрузки,
- направленность к высшим спортивным достижениям,
- единство общей и специальной подготовки,

- цикличность тренировочного процесса,
- постепенное и максимальное увеличение нагрузок,
- непрерывность тренировочного процесса,
- единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности спортсмена.

ФОРМЫ И МЕТОДЫ РАБОТЫ

Основными **формами** учебно-тренировочной работы являются:

- групповые, теоретические и практические УТЗ (учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, модельные занятия) по расписанию;
- тренировки по индивидуальным планам, выполнение дополнительных занятий.
- участие в составе сборных команд школы, района, области;
- пребывание в спортивно-оздоровительном лагере;
- проведение воспитательно-профилактических мероприятий;
- просмотр видео записей, лекций, бесед и т.д;
- инструкторская и судейская практика.

Методы

Методы технической и тактической подготовки:

- комплексный
- аналитико-синтетический
- метод освоения технической стороны игровых действий
- метод освоения простых задач
- метод творческого выбора действий в меняющихся условиях игры
- метод постепенного освоения игровых заданий в условиях игры

Методы развития силы:

- метод кратковременной максимальной нагрузки
- метод полной силовой отдачи
- метод динамической нагрузки
- метод ослабленной нагрузки

Методы развития быстроты:

- метод повторения движения с максимальным усилием
- метод отработки реакции на неожиданный импульс
- метод повторения движения в облегченных условиях

Методы развития выносливости:

- метод непрерывно меняющейся нагрузки
- метод прерывистой нагрузки
- метод под давлением

Методы развития подвижности:

- метод активных упражнений
- метод активных упражнений с вспомогательными средствами
- метод пассивных упражнений

Методы психической подготовки:

- Словесный метод
- Наглядный метод
- метод моделированной тренировки
- метод соревнования
- метод создания специальных препятствий

В целях реализации программы используется **материальная база:**

- спортивный зал общеобразовательной школы.

Для физической подготовки:

- скакалки - 20 штук; гимнастические скамейки; гимнастические козлы; кистевой тренажер; экран прыгучести; наклонный держатель мячей; штанга, гири, гантели; мячи баскетбольные; мячи футбольные; мячи теннисные; свисток; тренажер для сгибания и разгибания рук; перекладина навесная; брусья навесные; утяжеленные гимнастические палки; наклонная доска с тележкой; тренажер для жима мышц.

Для технико-тактической подготовки: мишени на стенде; сетка волейбольная; держатель мяча; мячи волейбольные; площадка волейбольная; секундомер.

Приспособления и тренажеры для самостоятельной подготовки

Эффективность самостоятельных тренировок возрастает с использованием приспособлений и тренажеров. Это гантели, резиновые амортизаторы, гири, штанги, мешки с песком. Для развития специальных физических качеств применяется: прыжковая яма, тренажер для кистей рук.

Год обучения	Возраст детей	Количество обучающихся в группе	Количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год	Требования по спортивной подготовке
Спортивно – оздоровительные группы					
Весь период	10-17 лет	13 – 15 чел	2	68	Контрольные нормативы

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Виды подготовки	Этап спортивно оздоровительный
	Весь период
Теоретическая	10
Общая физическая	18
Специальная физическая	12
Техническая	10

Тактическая	10
Интегральная	2
Инструкторская и судейская практика	2
Контрольные игры	2
Контрольные испытания	2
Всего часов	68

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Спортивно – оздоровительных групп.

Задачи:

- укрепление здоровья, содействие правильному развитию детей;
- развитие физических качеств в соответствии с возрастными особенностями детского организма;
- обучение основам техники и тактики игры в волейбол;
- воспитание стойкого интереса к регулярным занятиям волейболом;
- формирование детского коллектива.

Прогнозируемый результат:

Должен знать: теоретические сведения, согласно программному материалу.

Должен уметь: выполнять технические приемы и тактические действия, контрольные и разрядные нормативы, согласно году обучения.

Содержание изучаемого курса

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура – составная часть культуры, одно из важных средств воспитания.

Задачи физического воспитания: укрепление здоровья, физическое развитие, подготовка к профессиональной деятельности.

Сведения о строении и функциях организме человека. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы. Работоспособность мышц и подвижность суставов

Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам проведения занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям волейболом. Понятие о травмах. Их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжений связок.

Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подачи. Перемена подачи. Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линии. Выход мяча из игры. Проигрыш очка или подачи. Счет и результат игры. Правила мини-волейбола.

Места занятий и инвентарь. Площадка для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч.

Техническая подготовка

Техника нападения.

Действия без мяча.

Перемещения и стойки:

- Стартовая стойка (исходные положения): основная, низкая.
- Ходьба и бег, перемещаясь лицом вперед.
- Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед.
- Двойной шаг вперед.
- Скачок вперед.
- Остановка шагом.
- Сочетание способов перемещений.
- Сочетание стоек и перемещений.

Действия с мячом

Передачи мяча

1. Передачи мяча сверху двумя руками.

Передача мяча, подвешенного на шнуре:

а) вперед-вверх, над собой - на месте и после перемещения лицом, боком и остановки, остановки к поворота лицом к мячу

б) в пределах линии нападения, вдоль сетки а под углом к сетке (расстояние до 2 м) - на месте и после перемещений лицом, боком вперед, передача мяча с собственного подбрасывания в этих же направлениях, (расстояние до 3 м).

Передача с набрасывания партнера - на месте и после перемещения лицом вперед. Передача мяча в парах:

а) стоя лицом в направлении передачи;

б) в пределах линии нападения и между линиями (расстояние до 4м).

Передачи в треугольнике в зонах: 6-3-4, 6-3-2, 6-3-3, 6-3-4, 1-3-2 (расстояние до 3 м). Передачи в стену, стоя на месте с изменением высота передачи и расстояния от стены. Передачи мяча в стену в сочетании с перемещениями. Передачи на точность (мишень, "маяк") с собственного подбрасывания.

2. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее, стоя на площадке. Отбивание мяча, подвешенного на шнуре - с места и после перемещения, отбивание мяча с собственного подбрасывания - с места и после перемещения. Отбивание мяча, - брошенного партнером - с места и после перемещения.

Подачи мяча

Подача нижняя прямая (нижняя боковая). Подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища. Подача мяча, подвешенного на шнуре. Подача

мяча, установленного в держателе, через сетку. Поддача в стену (расстояние 6-9 м, высота отметки 2 м). Поддача с расстояния 6 м через сетку на расстояние не менее чем 9 м. Поддача через сетку из-за лицевой линии.

Нападающие удары

Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Прыжок вверх; толчком двух ног: с места, 1,2,3 шагов разбега. Овладение ритмом разбега с помощью зрительных, а звуковых ориентиров.

Удар кистью по волейбольному мячу:

а) из положения, стоя на коленях на гимнастическом мате;

б) по мячу, подвешенному на амортизаторах, из положений: стоя и в прыжке с места. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с места и с разбега. Удар по мячу, установленному в держателе в прыжке с места с 1,2 шагов разбега. Удар по резиновому мячу с собственного подбрасывания: в прыжке с места, с 1, 2 и 3 шагов разбега.

Техника защиты Действия без мяча

Перемещения и стойки:

- Стартовая стойка (исходные положения): основная, низкая.
- Ходьба и бег, перемещаясь лицом вперед.
- Перемещение приставными шагами лицом вперед, боком вперед.
- Скачок вперед.
- Остановка шагом.
- Сочетание способов перемещений, перемещений с остановкой.

Действия с мячом

Прием мяча

Прием мяча сверху двумя руками:

а) отскочившего от стены после броска в стену (расстояние 1-2 м); после броска через сетку (расстояние 4-6 м). Прием мяча от нижней подачи.

Прием мяча снизу двумя руками

Отбивание мяча, подвешенного на шнуре снизу вперед-вверх, над собой - на месте и после перемещения. То же, но мяч набрасывает партнер. В парах, стоя на месте отбивание мяча снизу вперед-вверх, над собой. То же, но после перемещения (один на месте), многократное подбивание мяча снизу над собой. То же, но в движении. Прием снизу подачи на задней линии и первая передача в зону нападения.

Блокирование

Одиночное блокирование прямого удара по ходу (из зон 4,2,3).

Задерживание малых мячей «механическим блоком» в зонах 4,2,3. Стоя на подставке, задерживание мячей из поролона "ластами", надетыми на кисти рук. То же в прыжке с площадки.

Тактическая подготовка Тактика нападения Индивидуальные действия

Выбор места

- Выбор места для второй передачи (в зоне 3).
- Выбор места для выполнения подачи (нижней).

При действиях с мячом

- Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке) передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу.
- Вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен лицом.
- Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половины площадки.
- Подача (нижняя) на точность в зоны - по заданию.
- Передача мяча через сетку на свободное место, на игрока, слабо владеющего навыками приема, не успевшего возвратиться в свою зону.

Групповые действия

Взаимодействие игроков передней линии.

- Игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче).
- Игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игроки зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче).

Взаимодействие игроков задней и передней линии (при первой передаче).

- Игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия

Система игры со второй передачи игрока передней линии. Приём нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращён лицом.

Тактика защиты

Индивидуальные действия

Выбор места

- При приеме нижней подачи.
- 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 - сверху двумя руками или снизу - приема мяча, посланного через сетку противником.

Групповые действия

Взаимодействие 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 игроками зон 5 и 1.
- Игроков передней линии: игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2.

Взаимодействие игроков задней и передней линии.

- Игроков зон 5,1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приёме подачи и с передачи (при обманах).
- Игроков зон 2 и 4 с игроком зоны 6.

Командные действия

Приём подачи

- Расположение игроков при приёме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Система игры

- Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед».

Интегральная подготовка

- Чередование различных упражнений на быстроту (между собой).
- Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств.
- Чередование упражнений на быстроту и скоростно-силовых в различных сочетаниях.
- Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений.
- Перемещения изучаемыми способами (бег приставными шагами) на максимальной скорости.
- Сочетание (чередование) бега с передвижением приставными шагами лицом вперед, боком (правым, левым) вперед.
- Чередование упражнений на быстроту и скоростно-силовых с передачами мяча сверху и снизу двумя руками, нижней подачей, нападающим ударом по мячу на амортизаторах, имитацией блокирования (у сетки).
- Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Перемещения лицом вперед - правым (левым) боком вперед. Перемещения - остановки. Перемещения - передача мяча сверху двумя руками. Перемещения - прием снизу. Передача сверху - прием снизу. Нападающий удар по мячу на амортизаторах - передача сверху, удар - прием снизу, удар - имитация блока, передача сверху - имитация блока, прием снизу - имитация блока.
- Чередование индивидуальных, групповых и командных тактических действий (на основе программы) в нападении, в защите, в защите - нападении. Выбор способа отбивания мяча через сетку - вторая передача стоя лицом в зону 4 или 2 (по заданию). Подача на точность (по заданию) - выбор способа приема мяча (сверху, снизу). Чередование взаимодействий игроков передней линии при первой и второй передаче с взаимодействиями игроков задней и передней линии при приеме подачи. Чередование командных действий в нападении и защите.
- Многократное выполнение изученных технических приемов подряд. Передачи сверху двумя руками, снизу двумя руками (над собой, у стены, с партнерами). Поддачи нижние, нападающие удары по мячу на амортизаторах. Имитация блокирования.
- Многократное выполнение изученных тактических действий индивидуальных, групповых и командных в нападении, в защите.
- Подготовительные игры. «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены» «Два мяча через сетку» (основана на игре «Пионербол»).
- Учебные игры. Игра по правилам мини-волейбола. Игра в волейбол. Расстановка игроков при приеме мяча от противника (игрок в зоне 3 у сетки). Игра в три касания. Игра с некоторыми отступлениями от правил игры (при приеме мяча фиксируются только грубые ошибки, разрешается повторная подача, если первая была неудачной).

- Задания в игре на основе пройденного материала по технике и тактике. Например. Подача только в правую (левую, дальнюю, ближнюю) половину площадки. Вторая передача только стоя лицом к нападающему партнеру. Вести игру только в 3 касания. Через сетку мяч направлять в зону 1(5), в любую точку, кроме зоны 6.

Инструкторская и судейская подготовка

- Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения.

- Выполнение заданий по построению и перестроению группы.
- Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.

Судейство на учебных играх, на соревнованиях в общеобразовательных школах в своей спортивной школе по мини-волейболу и волейболу. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судей на линиях

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло отражение и при организации работы в спортивных школах.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы в волейболе бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

- Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
- Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
- Не применять скоростные упражнения с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
- Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
- Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
- Применять упражнения на расслабление и массаж.
- Освоить упражнения на растягивание - «стрейчинг».
- Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

В ходе реализации программы применяется система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Особое значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Для восстановления используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не применяется более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) назначаются по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в волейболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Для повышения спортивного мастерства юных волейболистов в программе предусмотрено освоение определенных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Но при этом уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки подбираются индивидуально и дифференцируются в группе волейболистов с учетом их состояния, уровня работоспособности на данном этапе.

Интенсивность и объем упражнений возрастают по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Предпочтение отдается упражнениям динамического характера. Обучающиеся приучаются к различному темпу их выполнения. Поэтому очень важно сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов, что позволяет соотносить

степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха именно в баскетболе.

Подготовка волейболистов построена так, чтобы сохранить равновесие между затратой и восстановлением их энергоресурсов. Для этого применяется рациональная структура учебно-тренировочного процесса и индивидуализация подхода к каждому игроку.

Волейболиста можно подготовить только при комплексном решении задач обучения, тренировки и всестороннего физического развития.

На этапе начальной подготовки эта проблема решается наиболее просто за счет комплексных занятий. Когда на этапе начальной специализации происходит дифференциация подготовленности юных спортсменов, такой подход становится малоэффективным. Необходимо использовать специализированные тренировочные и короткие соревновательные циклы.

Необходимым условием совершенствования соревновательной деятельности юных волейболистов является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего его возрасту и физическому развитию. Это позволит вести совершенствование приемов и действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательному.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения спортсмена, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение возможно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

Преждевременное разделение игроков по игровым функциям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. На этапе начальной специализации юные спортсмены должны научиться выполнять любые функции в команде.

Список используемой литературы

1. Готовцев П.И., Дубровский В.Н. Самоконтроль при занятиях физкультурой. - М., 1984.
2. Железняк Ю.Д. Программа по ФК и С. - М., 1979.
3. Кринкевич А.К. Волейбол – правила соревнований. - М., 1986.
4. Кузнецов В.С., Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания. ФК и С. - М., 1986.
5. Озамин Н.Г. Путь к успеху. ФК и С.- М., 1980.
6. Савин Н.В. Педагогика.- М.: Просвещение, 1997.
7. Харьков П.М. Психология подросткового и юношеского возраста. - Минск, 2000.
8. Журнал «Физическая культура и спорт» 1987., 1988.

Инструкция по технике безопасности на занятиях по волейболу

1. К занятиям волейболом допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. Опасность возникновения травм:

- при выполнении упражнений на неисправном или грязном покрытии;

точное блокирование прямого удара по ходу (из зон 4,2,3).	+			+			+						
Тактическая подготовка													
бор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке) передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу.													
модель действия игроков передней линии.													
ока зоны 4 с игроком зона 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче).													
модель действия игроков задней и передней линии (при первой передаче). Игроков зон 6,5 и игроком зоны 3.													
модель действия игроков передней линии (при 2 передачи) игрока зоны 4 с игроком зона 2.													
ор места. При приеме нижней подачи. При приеме мяча, посланного противником через сетку. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3													
деление времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой (при подводящих упражнениях для нападающего удара).													
оложение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением подводящих действий для данного года обучения.													
Интегральная подготовка													
дование различных упражнений на быстроту (между собой).						+							
дование упражнений для развития скоростно-силовых качеств													
Контрольные нормативы													

Тематическое планирование на октябрь

Содержание материала	Номер занятия												
	1	2	3	4	5	6	7	8					
Теоретические сведения	+	+	+	+	+	+	+	+					
етические сведения: объяснение, анализ.	+	+	+	+	+	+	+	+					
ОФП	+	+	+	+	+	+	+	+					
ректирующие упражнения формирования правильной осанки.		+			+			+					
ажнения для развития ловкости.	+		+	+		+	+						
ажнения для развития выносливости.		+			+			+					
ажнения для развития гибкости.	+			+			+						
ажнения для развития силы.													
ажнения для развития быстроты			+			+							
вижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+					
СФП													
ажнения для развития специальной физической координации, прыгучести.	+			+			+						
ажнения для привития навыков быстроты ответных действий.			+		+								
ажнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.	+			+			+						
ажнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча			+		+								
ажнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающего удара, блока	+		+	+	+		+						
Техническая подготовка													
Техника нападения													
емещения и стойки: Стартовая стойка (исходные положения): основная, низкая. Ходьба и перемещаясь лицом вперед					+								
дачи мяча сверху двумя руками а) вперед-вверх, над собой - на месте и после перемещения лицом, б) назад и остановки, остановки к поворота лицом к мячу			+										
дачи в треугольнике в зонах: 6-3-4, 6-3-2, 6-3-3, 6-3-4, 1-3-2 (расстояние до 3 м). Передачи в стену, на месте с изменением высота передачи и расстояния от стены. Передачи мяча в стену в сочетании с перемещениями. Передачи на точность (мишень, "маяк") с собственного подбрасывания.					+								
ивание мяча, подвешенного на шнуре - с места и после перемещения, отбивание мяча с собственного подбрасывания - с места и после перемещения. Отбивание мяча, - наброшенного партнером - с места и после перемещения.		+					+						
дача нижняя прямая (нижняя боковая). Подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от сетки. Поддача в стену (расстояние 6-9 м, высота отметки 2 м). Поддача с расстояния 6 м через сетку на расстояние не менее чем 9 м. Поддача через сетку из-за лицевой линии.			+										
ной нападающий удар сильнейшей рукой. Прыжок вверх; толчком двух ног: с места, 1,2,3 шагов вперёд. Овладение ритмом разбега с помощью зрительных, а звуковых ориентиров. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с места и с разбега		+					+						
Техники защиты													
емещения и стойки: Стартовая стойка(исходные положения): основная, низкая. Ходьба и бег. перемещение приставными шагами, скачок вперед, остановка шагом .					+								
ем мяча снизу двумя руками Прием мяча сверху двумя руками		+					+						

[illegible]

Тематическое планирование на ноябрь

Содержание материала	Номер занятия												
	1	2	3	4	5	6	7	8					
Теоретические сведения													
оретические сведения: объяснение, анализ.	+	+	+	+	+	+	+	+					
ОФП													
корректирующие упражнения формирования правильной осанки.		+			+			+					
упражнения для развития ловкости.	+			+			+						
упражнения для развития выносливости.		+			+			+					
упражнения для развития гибкости.	+			+			+						
упражнения для развития силы.			+										
упражнения для развития быстроты			+										
двигательные игры	+	+	+	+	+	+	+	+					
СФП													
упражнения для развития специальной физической координации, прыгучести.		+		+			+	+					
упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.			+		+			+					
упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.		+		+			+						
упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча				+									
упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающего удара, блока			+		+		+	+					
Техническая подготовка													
Техника нападения													
Перемещения и стойки: Стартовая стойка (исходные положения): основная, низкая. Ходьба бегом, перемещаясь лицом вперед		+				+							
Передачи мяча сверху двумя руками а) вперед-вверх, над собой - на месте и после перемещения лицом, б) назад - на месте и после перемещения спиной к мячу						+							
Передачи мяча в треугольнике в зонах: 6-3-4, 6-3-2, 6-3-3, 6-3-4, 1-3-2 (расстояние до 3 м). Передачи мяча в стену, передача мяча на месте с изменением высоты передачи и расстояния от стены. Передачи мяча в стену в сочетании с перемещениями. Передачи мяча на точность (мишень, "маяк") с собственного подбрасывания.	+				+								
Отбивание мяча, подвешенного на шнуре - с места и после перемещения, отбивание мяча с собственного подбрасывания - с места и после перемещения. Отбивание мяча, - наброшенного партнером - с места и после перемещения.		+											
Подача мяча нижней прямой (нижняя боковая). Подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от ловища. Поддача мяча в стену (расстояние 6-9 м, высота отметки 2 м). Поддача мяча с расстояния 6 м через сетку на расстояние не менее чем 9 м. Поддача мяча через сетку из-за лицевой линии.		+				+							
Сильной нападающей удар сильнейшей рукой. Прыжок вверх; толчком двух ног: с места, 1,2,3 шагов разбега. Овладение ритмом разбега с помощью зрительных, а звуковых ориентиров. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с места и с разбега	+				+								
Техники защиты													
Перемещения и стойки: Стартовая стойка(исходные положения): основная, низкая	+				+								
Ходьба и бег. перемещение приставными шагами, скачок вперёд, остановка шагом		+				+							
Прием мяча снизу двумя руками Прием мяча сверху двумя руками		+				+							

[illegible]

Тематическое планирование на декабрь

Содержание материала	Номер занятия												
	1	2	3	4	5	6	7	8					
Теоретические сведения													
етические сведения: объяснение, анализ.	+	+	+	+	+	+	+	+					
ОФП													
ректирующие упражнения формирования правильной осанки.				+									
ажнения для развития ловкости.	+				+		+						
ажнения для развития выносливости.				+									
ажнения для развития гибкости.		+						+					
ажнения для развития силы.	+				+		+						
ажнения для развития быстроты		+						+					
ижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+					
СФП													
ажнения для развития специальной физической координации, прыгучести.			+			+							
ажнения для привития навыков быстроты ответных действий.				+			+						
ажнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.			+		+	+		+					
ажнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча				+			+						
ажнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающего удара, блока	+				+			+					
Техническая подготовка													
Техника нападения													
емещения и стойки: Стартовая стойка (исходные положения): основная, низкая. Ходьба, перемещаясь лицом вперед	+						+						
дачи мяча сверху двумя руками а) вперед-вверх, над собой - на месте и после перемещения лицом, м и остановки, остановки к поворота лицом к мячу	+						+						
дачи в треугольнике в зонах: 6-3-4, 6-3-2, 6-3-3, 6-3-4, 1-3-2 (расстояние до 3 м). Передачи в стену, на месте с изменением высота передачи и расстояния от стены. Передачи мяча в стену в сочетании емещениями. Передачи на точность (мишень, "маяк") с собственного подбрасывания.	+						+						
ивание мяча, подвешенного на шнуре - с места и после перемещения, отбивание мяча с овственного подбрасывания - с места и после перемещения. Отбивание мяча, - наброшенного нером - с места и после перемещения.			+										
ча нижняя прямая (нижняя боковая). Подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от вища. Подача в стену (расстояние 6-9 м, высота отметки 2 м). Подача с расстояния 6 м через сетку астояние не менее чем 9 м. Подача через сетку из-за лицевой линии.			+										
ой нападающий удар сильнейшей рукой. Прыжок вверх; толчком двух ног: с места, 1,2,3 шагов ега. Овладение ритмом разбега с помощью зрительных, а звуковых ориентиров. Бросок теннисного через сетку в прыжке с места и с разбега			+										
емещения и стойки: Стартовая стойка(исходные положения): основная, низкая ба и бег. перемещение приставными шагами, скачок вперёд, остановка шагом .					+								
рием мяча снизу двумя руками Прием мяча сверху двумя руками					+								
лючное блокирование прямого удара по ходу (из зон 4,2,3).					+								

Тактическая подготовка														
Техника нападения. Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке) передачей двумя руками, кулаком, снизу.				+				+						
<i>действие игроков передней линии.</i>														
Игра зоны 4 с игроком зона 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче).							+							
<i>действие игроков задней и передней линии (при первой передаче).</i> Игроков зон 6,5 и 1 с игроком 3.														
действие игроков передней линии (при 2 передачи) игрока зоны 4 с игроком зона 2.				+				+						
ор места. При приеме нижней подачи. При приеме мяча, посланного противником через сетку.							+							
оложение игроков при приёме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.							+							
еделение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой (при подводящих упражнениях для нападающего удара).				+				+						
оложение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых упражнений для данного года обучения.							+							
Интегральная подготовка														
дование различных упражнений на быстроту (между собой).			+				+							
дование упражнений для развития скоростно-силовых качеств														
Контрольные нормативы				+										
Структурная и судейская подготовка														
авление комплексов упражнений по специальной физической подготовке.		+	+											

Тематическое планирование на январь

Содержание материала	Номер занятия													
	1	2	3	4	5	6	7	8						
Теоретические сведения														
етические сведения: объяснение, анализ.	+	+	+	+	+	+	+	+						
ОФП														
ректирующие упражнения формирования правильной осанки.			+			+								
ажнения для развития ловкости.		+		+	+		+	+						
ажнения для развития выносливости.			+			+								
ажнения для развития гибкости.		+			+			+						
ажнения для развития силы.			+			+								
ажнения для развития быстроты				+			+							
ажные игры		+		+	+		+	+						
СФП														
ажнения для развития специальной физической координации, прыгучести.				+				+						
ажнения для привития навыков быстроты ответных действий.						+								
ажнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.				+				+						
ажнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча						+								
ажнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающего удара, блока				+		+		+						
Техническая подготовка														
Техника нападения														
Перемещения и стойки: Стартовая стойка (исходные положения): основная, низкая. Ходьба и перемещаясь лицом вперед				+										
едачи мяча сверху двумя руками а) вперед-вверх, над собой - на месте и после перемещения лицом, б) назад-назад, остановки, остановки к поворота лицом к мячу				+										
едачи в треугольнике в зонах: 6-3-4, 6-3-2, 6-3-3, 6-3-4, 1-3-2 (расстояние до 3 м). Передачи в стену, на месте с изменением высота передачи и расстояния от стены. Передачи мяча в стену в сочетании с перемещениями. Передачи на точность (мишень, "маяк") с собственного подбрасывания.	+						+							
ивание мяча, подвешенного на шнуре - с места и после перемещения, отбивание мяча с собственного подбрасывания - с места и после перемещения. Отбивание мяча, - брошенного партнером - с места и после перемещения.				+										
едача нижняя прямая (нижняя боковая). Подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от сетки. Поддача в стену (расстояние 6-9 м, высота отметки 2 м). Поддача с расстояния 6 м через сетку на расстояние не менее чем 9 м. Поддача через сетку из-за лицевой линии.		+			+			+						
ой нападающий удар сильнейшей рукой. Прыжок вверх; толчком двух ног: с места, 1,2,3 шагов назад. Овладение ритмом разбега с помощью зрительных, а звуковых ориентиров. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с места и с разбега	+						+							
Перемещения и стойки: Стартовая стойка(исходные положения): основная, низкая стойка для бега и бег. перемещение приставными шагами, скачок вперед, остановка шагом .		+			+			+						
Прием мяча снизу двумя руками Прием мяча сверху двумя руками		+						+						
ежное блокирование прямого удара по ходу (из зон 4,2,3).	+				+		+							

Тактическая подготовка													
Техника нападения. Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке) передачей двумя руками, кулаком, снизу.	+		+				+						
<i>Взаимодействие игроков передней линии.</i> Игрок зоны 4 с игроком зона 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). <i>Взаимодействие игроков задней и передней линии (при первой передаче).</i> Игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3.		+			+								
Взаимодействие игроков передней линии (при 2 передачи) игрока зоны 4 с игроком зона 2.	+		+										
Выбор места. При приеме нижней подачи. При приеме мяча, посланного противником через сетку. Положение игроков при приёме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.		+			+								
Распределение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой (при подводящих упражнениях для нападающего удара).	+		+										
Положение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых упражнений для данного года обучения.		+			+								
Интегральная подготовка													
Выполнение различных упражнений на быстроту (между собой).			+										
Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых качеств													
Контрольные нормативы													
Структурная и судейская подготовка													
Выполнение комплексов упражнений по обучению перемещениям, приёму и передачи мяча.	+					+							

Тематическое планирование на февраль

Содержание материала	Номер занятия												
	1	2	3	4	5	6	7	8					
Теоретические сведения													
Теоретические сведения: объяснение, анализ.	+	+	+	+	+	+	+	+					
ОФП													
Упражнения формирующие упражнения формирования правильной осанки.				+									
Упражнения для развития ловкости.	+				+		+						
Упражнения для развития выносливости.		+		+				+					
Упражнения для развития гибкости.	+				+		+						
Упражнения для развития силы.		+		+				+					
Упражнения для развития быстроты	+				+		+						
Спортивные игры		+						+					
СФП													
Упражнения для развития специальной физической координации, прыгучести.	+			+				+					
Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.			+		+		+						
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.				+				+					
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча			+		+		+						
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающего удара, блока				+				+					
Техническая подготовка													
Техника нападения													
Перемещения и стойки: Стартовая стойка (исходные положения): основная, низкая. Ходьба и перемещаясь лицом вперед		+				+		+					
Подача мяча сверху двумя руками а) вперед-вверх, над собой - на месте и после перемещения лицом, б) назад и остановки, остановки к поворота лицом к мячу					+								
Подачи в треугольнике в зонах: 6-3-4, 6-3-2, 6-3-3, 6-3-4, 1-3-2 (расстояние до 3 м). Передачи в стену, на месте с изменением высота передачи и расстояния от стены. Передачи мяча в стену в сочетании с перемещениями. Передачи на точность (мишень, "маяк") с собственного подбрасывания.			+			+							
Отбивание мяча, подвешенного на шнуре - с места и после перемещения, отбивание мяча с собственного подбрасывания - с места и после перемещения. Отбивание мяча, - брошенного партнером - с места и после перемещения.					+								
Подача нижняя прямая (нижняя боковая). Подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от сетки. Поддача в стену (расстояние 6-9 м, высота отметки 2 м). Поддача с расстояния 6 м через сетку на расстояние не менее чем 9 м. Поддача через сетку из-за лицевой линии.			+										
Имитация нападающий удар сильнейшей рукой. Прыжок вверх; толчком двух ног: с места, 1,2,3 шагов вперед. Овладение ритмом разбега с помощью зрительных, а звуковых ориентиров. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с места и с разбега		+				+		+					
Перемещения и стойки: Стартовая стойка(исходные положения): основная, низкая			+										
Ходьба и бег, перемещение приставными шагами, скачок вперёд, остановка шагом .													
Подача мяча снизу двумя руками Прием мяча сверху двумя руками					+								
Блокирование прямого удара по ходу (из зон 4,2,3).		+						+					

Тактическая подготовка														
Техника нападения. Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке) передачей двумя руками, кулаком, снизу.	+					+								
<i>Взаимодействие игроков передней линии.</i> Игрок зоны 4 с игроком зона 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). <i>Взаимодействие игроков задней и передней линии (при первой передаче).</i> Игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3.		+		+			+							
Взаимодействие игроков передней линии (при 2 передачи) игрока зоны 4 с игроком зона 2.	+					+								
Выбор места. При приеме нижней подачи. При приеме мяча, посланного противником через сетку. Расположение игроков при приёме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.		+		+			+							
Распределение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой (при подводящих упражнениях для нападающего удара).														
Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых упражнений для данного года обучения.		+		+			+							
Интегральная подготовка														
Выполнение различных упражнений на быстроту (между собой).						+								
Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых качеств														
Контрольные нормативы														
Структурная и судейская подготовка														
Выполнение комплексов упражнений для подачи нижней и верхней прямой.	+		+											

Тематическое планирование на март

Содержание материала	Номер занятия													
	1	2	3	4	5	6	7	8						
Теоретические сведения														
Теоретические сведения: объяснение, анализ.	+	+	+	+	+	+	+	+						
ОФП														
Упражнения формирующие упражнения формирования правильной осанки.	+							+						
Упражнения для развития ловкости.				+										
Упражнения для развития выносливости.	+							+						
Упражнения для развития гибкости.				+										
Упражнения для развития силы.	+							+						
Упражнения для развития быстроты				+										
Спортивные игры	+	+	+					+	+					
СФП														
Упражнения для развития специальной физической координации, прыгучести.		+			+									
Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.			+					+						
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.		+			+									
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча			+					+						
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающего удара, блока		+			+									
Техническая подготовка														
Техника нападения														
Перемещения и стойки: Стартовая стойка (исходные положения): основная, низкая. Ходьба и перемещение лицом вперед	+			+				+						
Подача мяча сверху двумя руками а) вперед-вверх, над собой - на месте и после перемещения лицом, б) назад и остановки, остановки к поворота лицом к мячу		+		+				+						
Подачи в треугольнике в зонах: 6-3-4, 6-3-2, 6-3-3, 6-3-4, 1-3-2 (расстояние до 3 м). Передачи в стену, на месте с изменением высота передачи и расстояния от стены. Передачи мяча в стену в сочетании с перемещениями. Передачи на точность (мишень, "маяк") с собственного подбрасывания.	+		+		+			+						
Отбивание мяча, подвешенного на шнуре - с места и после перемещения, отбивание мяча с собственного подбрасывания - с места и после перемещения. Отбивание мяча, - наброшенного партнером - с места и после перемещения.		+		+		+								
Подача нижняя прямая (нижняя боковая). Подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от сетки. Подача в стену (расстояние 6-9 м, высота отметки 2 м). Подача с расстояния 6 м через сетку на расстояние не менее чем 9 м. Подача через сетку из-за лицевой линии.	+		+		+			+						
Сильный нападающий удар сильнейшей рукой. Прыжок вверх; толчком двух ног: с места, 1,2,3 шагов вперед. Овладение ритмом разбега с помощью зрительных, а звуковых ориентиров. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с места и с разбега		+		+		+								
Перемещения и стойки: Стартовая стойка(исходные положения): основная, низкая - с места и бег. перемещение приставными шагами, скачок вперёд, остановка шагом .					+			+						
Прием мяча снизу двумя руками Прием мяча сверху двумя руками			+					+						
Блокирование прямого удара по ходу (из зон 4,2,3).						+								

[illegible]

Тематическое планирование на апрель

[illegible]

Тактическая подготовка													
Техника нападения. Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке) передачей мяча двумя руками, кулаком, снизу.		+		+			+	+					
<i>Взаимодействие игроков передней линии.</i> Игрок зоны 4 с игроком зона 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). <i>Взаимодействие игроков задней и передней линии (при первой передаче).</i> Игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3.			+	+	+			+					
Взаимодействие игроков передней линии (при 2 передачи) игрока зоны 4 с игроком зона 2.		+		+			+						
Выбор места. При приеме нижней подачи. При приеме мяча, посланного противником через сетку. Расположение игроков при приёме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.			+		+			+					
Распределение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой (при подводящих упражнениях для нападающего удара).		+		+			+						
Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых упражнений для данного года обучения.			+		+			+					
Интегральная подготовка													
Выполнение различных упражнений на быстроту (между собой).			+			+							
Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых качеств													
Контрольные нормативы													
Структурная и судейская подготовка													
Участие в учебных играх в своей группе (по упрощённым правилам)		+				+							

Тематическое планирование на май

Содержание материала	Номер занятия												
	1	2	3	4	5	6	7	8					
Теоретические сведения													
Теоретические сведения: объяснение, анализ.	+	+	+	+	+	+	+	+					
ОФП													
Упражнения формирующие упражнения формирования правильной осанки.		+			+								
Упражнения для развития ловкости.	+			+			+						
Упражнения для развития выносливости.		+			+								
Упражнения для развития гибкости.	+			+			+						
Упражнения для развития силы.		+			+								
Упражнения для развития быстроты	+			+			+						
Спортивные игры	+	+		+	+		+	+					
СФП													
Упражнения для развития специальной физической координации, прыгучести.	+			+									
Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.			+			+							
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.	+			+									
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча			+			+							
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающего удара, блока	+			+									
Техническая подготовка													
Техника нападения													
Перемещение и стойки: Стартовая стойка (исходные положения): основная, низкая. Ходьба и бег, перемещаясь лицом вперед	+				+								
Передачи мяча сверху двумя руками а) вперед-вверх, над собой - на месте и после перемещения лицом, б) назад и остановки, остановки к поворота лицом к мячу		+											
Передачи в треугольнике в зонах: 6-3-4, 6-3-2, 6-3-3, 6-3-4, 1-3-2 (расстояние до 3 м). Передачи в стену, на месте с изменением высота передачи и расстояния от стены. Передачи мяча в стену в сочетании с перемещениями. Передачи на точность (мишень, "маяк") с собственного подбрасывания.	+		+		+		+						
Отбивание мяча, подвешенного на шнуре - с места и после перемещения, отбивание мяча с собственного подбрасывания - с места и после перемещения. Отбивание мяча, - наброшенного партнером - с места и после перемещения.		+				+							
Поддача мяча нижняя прямая (нижняя боковая). Подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от сетки. Подача в стену (расстояние 6-9 м, высота отметки 2 м). Подача с расстояния 6 м через сетку на расстояние не менее чем 9 м. Подача через сетку из-за лицевой линии.	+		+		+		+						
Сильный нападающий удар сильнейшей рукой. Прыжок вверх; толчком двух ног: с места, 1,2,3 шагов вперед. Овладение ритмом разбега с помощью зрительных, а звуковых ориентиров. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с места и с разбега		+				+							
Техники защиты													
Перемещение и стойки: Стартовая стойка(исходные положения): основная, низкая. Ходьба и бег. перемещение приставными шагами, скачок вперёд, остановка шагом .	+				+								
Приемы мяча: Прием мяча снизу двумя руками Прием мяча сверху двумя руками		+					+						

[illegible]