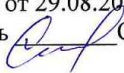


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 184 «НОВАЯ ШКОЛА»

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
протокол от 29.08.2019 г. № 1
Секретарь  С.В. Скробот

УТВЕРЖДЕНО
приказом от 30.08.2019 г. № 168 о/д
директор МАОУ СОШ №184
«Новая школа»



Н. Б. Кузнецова

Дополнительная общеобразовательная программа
Секция «ВОЛЕЙБОЛ»
для обучающихся 8-14 лет

Направление: физкультурно-спортивное

Составитель:
Кипрушкин В.Э., педагог
дополнительного образования первой
квалификационной категории

СОГЛАСОВАНО
на заседании ШМО
Протокол от 29.08.2019 №1
 Широкова Н. А.

г. Екатеринбург, 2019

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа секции «Волейбол» является нормативным документом, который определяет объем, содержание, планируемые результаты, организационно-педагогические условия, которые представлены в виде учебного плана, календарного учебного графика, рабочей программы секции «Волейбол».

Дополнительная общеобразовательная программа секция «Волейбол» реализует спортивно-оздоровительное направление.

Программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- формирование общей культуры обучающихся.

Основные функции образовательной программы дополнительного кружка «Волейбол»: обеспечение прав, обучающихся на получение качественного дополнительного образования за рамками, установленного государственными стандартами для общеобразовательных школ.

При формировании секции специального отбора не предполагается.

Учебный план секции «Волейбол»

Учебный план - документ, который определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение по периодам обучения содержания дополнительного образования, видов учебной деятельности.

Промежуточная аттестация по программе кружка «Волейбол» не осуществляется.

Учебный план дополнительного образования кружка «Волейбол» предусматривает: продолжительность занятий - 40 недель, из них в учебное время - 35, в осенние каникулы- 1 неделя, в весенние каникулы-1 неделя, 3 недели - в период летнего городского оздоровительного лагеря.

Занятия рассчитаны на 3 года обучения. Продолжительность занятия в группах 1 и 2 года обучения - 40 минут (1 занятие в неделю), в группе 3-го года обучения: одно занятие в неделю 40 минут, второе занятие в неделю- 60 минут (2 занятия в неделю).

Кружок «Волейбол» соответствует заявленным потребностям родителей (законных представителей), возможностям Учреждения. Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей. Программа ориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных.

Формы занятий: теоретические, практические. Возрастная группы: от 8 до 14 лет.

№/п	Наименование темы	Кол-во часов 1 год обучения (8-10 лет)	Кол-во часов 2 год обучения (11-12 лет)	Кол-во часов 3 год обучения (13-14 лет)
1.	Теоретическая подготовка	5	5	8
2.	Общая и специальная физическая подготовка	13	17	26
3.	Основы техники и тактики игры	18	27	34
4.	Контрольные игры и соревнования, испытания	2	6	8
5.	Инструкторская и судейская подготовка	2	5	4
	Всего	40 часов	60 часов	80 часов

Учебный календарный график

Продолжительность учебного периода составляет 40 недель, из них 35 недель учебных, 5 недель в каникулярное время: одна неделя в осенние каникулы (27 октября 2019 - 3 ноября 2019), одна неделя в весенние каникулы (22 марта по 29 марта 2020), три недели в летние каникулы в период летнего оздоровительного лагеря на базе МАОУ СОШ № 184 «Новая школа» (с 1 июня 2020 по 24 июня 2020). Начало реализации программы - 2 сентября 2019 г., окончание 24 июня 2020г.

В период зимних каникул (29.12.2019. - 12.01.2020 г.) программа реализуется после праздничных дней с 9.01.2020г. по 11.01.2020г.

Рабочая программа

Реализация дополнительной общеобразовательной программы образования по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение детей бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Кроме того, секция «Волейбол» позволяет решить ещё целый ряд очень важных задач:

- обеспечить благоприятную адаптацию ребенка в школе;
- оптимизировать учебную нагрузку обучающихся;
- улучшить условия для развития ребенка;
- учесть возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению).

Путей и программ, направленных на первичную профилактику злоупотребления курением и наркотическими веществами, предложено много. Очень важно, чтобы профилактика асоциальных явлений взяла своё начало в начальных классах. В программе особое внимание уделено воспитанию полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни. Не нужно делать большой акцент на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни. Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающему воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникативности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве. Работа начинается с 1-7 класса и рассчитана на 3 года.

Содержание программы

1. Теоретические сведения

- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом;
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- Последовательность и этапы обучения волейболистов;
- Действующие правила игры;
- Методика судейства соревнований. Терминология и жестикуляция;
- Задачи тренировочного процесса;
- Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положение о соревнованиях;
 - Установка на игру и разбор результатов;
 - Психологическая подготовка юных спортсменов;
 - Этика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм).

2. Общефизическая подготовка

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц;
- Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями;
- Эстафеты без предметов и с мячами;
- Упражнения для развития силы;
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
- Упражнения для развития гибкости;
- Упражнения для развития ловкости;
- Комбинированные упражнения по круговой системе;
- Развитие прыгучести;
- Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам;
- Упражнения для развития взрывной силы.

3. Специальная подготовка

- Подготовительные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями). Отталкивания от стены, пола ладонями, пальцами. Ходьба на руках, носки ног вместе (вперед, влево и вправо по кругу). Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами;
 - Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Прыжки через скамейку с ведением мяча, передачами, круговым вращением вокруг пояса;
 - Упражнения для координации движений;
 - Упражнения для развития специальной выносливости.

4. Техническая подготовка

- Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства;
- Основные задачи технической подготовки;
- Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике;
- Определения и исправления ошибок;
- Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость);
 - Основы совершенствования технической подготовки;
 - Методы и средства технической подготовки;
 - Контроль технической подготовкой;

- Нормативные требования и испытания по технической подготовке;
- Техника игры, ее характеристика;
- Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития;
- Техника нападения, техника защиты;
- Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

5. Тактическая подготовка

Нападение

- Обучение и совершенствование индивидуальных действий;
- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары);
- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- Совершенствование переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот);
- Упражнения для развития быстроты перемещений;
- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии;
- Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии;
- Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом.

Защита

- Взаимодействие игроков;
- Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом;
- Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока;
- Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов;
- Совершенствование взаимодействия, принимающего – пасующего – нападающего;
- обучения контратакующим действиям в волейболе;
- упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков;
- имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения);
- имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре);
- специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре);
- упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные).

6. Игровая подготовка

- Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным;
- Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты;
- Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного волейболиста;
- Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода);
- Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся;
- Освоение терминологии, принятой в волейболе;
- В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д.
- Составление комплекса общеразвивающих упражнений и умение провести разминку с группой.

7. Контрольные и календарные игры

- Участие в первенстве школы по волейболу;
- Участие в товарищеских играх своего микрорайона;
- Участие сборной команды школы в первенстве района по волейболу;
- Получат большой опыт участия в соревнованиях, усвоят этику спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств;
- Войдут в состав сборной школы и примут участие в Спартакиаде района по волейболу.

8. Контрольно–переводные нормативы начальной подготовки

№	Контрольные нормативы	НП-1	НП-2	НП-3
1	Длина тела (рост)	150	155	160
2	Бег 30 м, с.	5,9	5,8	5,7
3	Бег 5 × 6м, с.	12,5	11,9	11,0
4	Прыжки в длину с двух на две	150	155	162
5	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	30	34	37
6	Метание набивного мяча сидя, м			
	- сидя	3,2	3,7	4,0
	- стоя	7,2	8,0	9,0
7	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	3	4
8	Подача (верхняя, нижняя) с 6 метров	3	3	4
9	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	3	4

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ НП 1-2

№ п/ п	Наименование темы	Количество занятий		
		всего	теория	практика
1.	Краткий исторический очерк развития волейбола	1 (1)	1 (1)	
2.	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, самоконтроль	1 (1)	1 (1)	
3.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1 (1)	1 (1)	
4.	Правила игры, организация и проведение соревнований	2 (2)	2 (2)	
5.	Общая и специальная физическая подготовка	13 (17)		13 (17)
6.	Основы техники и тактики игры	18 (27)		18 (27)
7.	Контрольные игры и соревнования	1 (4)		1 (4)
8.	Контрольные испытания	1 (2)		1 (2)
9.	Инструкторская и судейская подготовка	2 (5)		2 (5)
	Итого:	40 (60)	5 (5)	35 (55)

НП 3

№ п/ п	Наименование темы	Количество занятий		
		всего	теория	практика
1.	Краткий исторический очерк развития волейбола	1	1	
2.	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение	1	1	

	травм, самоконтроль			
3.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1	
4.	Правила игры, организация и проведение соревнований	5	5	
5.	Общая и специальная физическая подготовка	26		26
6.	Основы техники и тактики игры	34		34
7.	Контрольные игры и соревнования	6		6
8.	Контрольные испытания	2		2
9.	Инструкторская и судейская подготовка	4		4
	Итого:	80	8	72

Содержание и методика контрольных испытаний, включенных в программу.

Физическое развитие. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Физическая подготовка.

Бег 30м. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

Бег 30м: 5×6 м. На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50×50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - с взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.

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

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

Техническая подготовка.

Испытание на точность второй передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются расстояния и высоты передач. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается)

Испытание подачи. НП-1 нижняя прямая подача с 6 м, НП-2,3 верхняя подача с 6 метров, попытка засчитывается в том случае, если мяч перелетел через сетку. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

Прием подачи из зоны 6 в зону 3. Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут в зачет попытки. Принимая мяч в зоне 6, учащийся должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Каждому учащемуся дается 5 попыток.

Восстановительные мероприятия.

Средства и мероприятия: Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки.

Гигиенические: душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание.

Методические указания: Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.

Тематический план (НП-1, 2 год обучения).

№	Наименование темы занятий и содержание работы	1 раз/неделю	Дата проведения (часы) НП-1	Дата проведения (часы) НП-2
1.	Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр. Краткий исторический очерк развития волейбола. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Изучение верхней передачи мяча сверху.	1	1	1,5
2.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, изучение основных способов перемещений и остановок. Нижняя и верхняя передачи. Общая и специальная физическая подготовка.	1	1	1,5
3.	Общая и специальная физическая подготовка. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1	1	1,5
4.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Обучение нападающему удару (н/у). Передачи для н/у. Нижняя и верхняя передачи. Нижние и верхние передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Учебная игра.	1	1	1,5
5.	Сведения о строении и функциях организма человека. Общая и специальная физическая подготовка. Верхняя передача в прыжке. Нижняя и верхняя передачи. Нижняя боковая подача. Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты.	1	1	1,5
6.	Правила игры. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Нижняя боковая подача. Перемещения на блоке.	1	1	1,5
7.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации.	1	1	1,5
8.	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, самоконтроль. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Верхняя передача в прыжке. Подвижные игры и эстафеты. Нижняя боковая подача.	1	1	1,5
9.	Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Нижняя боковая подача.	1	1	1,5
10.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления	1	1	1,5

	мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Верхняя передача в прыжке. Подвижные игры и эстафеты.			
11.	Общая и специальная физическая подготовка. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Нижняя боковая подача.	1	1	1,5
12.	Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Нижняя боковая подача.	1	1	1,5
13.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя и верхняя передачи. Верхняя передача в прыжке. Подвижные игры и эстафеты. Нижняя боковая подача. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	1	1	1,5
14.	Общая и специальная физическая подготовка. Совершенствование передач мяча сверху и снизу. Введение в начальные игровые ситуации. Подводящие упражнения для нападающих действий. Двухсторонняя игра в волейбол. Игры «Перестрелка», «Пионербол».	1	1	1,5
15.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Подводящие упражнения для нападающих действий. Нижняя боковая подача.	1	1	1,5
16.	Общая и специальная физическая подготовка. Передачи для нападающих действий. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания. Игры «Перестрелка», «Пионербол».	1	1	1,5
17.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя и верхняя передачи. Прямая нижняя подача мяча. Нападающий удар с собственного подбрасывания. Двухсторонняя игра в волейбол. Игры «Охотники и утки», «Пионербол», «Перестрелка с капитаном».	1	1	1,5
18.	Общая и специальная физическая подготовка. Нижняя и верхняя передачи. Нижняя боковая и прямая подачи. Подводящие упражнения для нападающих действий. Двухсторонняя игра в волейбол. Игры «Охотники и утки», «Пионербол», «Перестрелка с капитаном».	1	1	1,5
19.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Техника верхней передачи в прыжке и обманных ударов. Передачи для нападающих действий. Организация и проведение соревнований.	1	1	1,5
20.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Введение в начальные игровые ситуации. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты.	1	1	1,5
21.	Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Подводящие упражнения для верхней подачи. Обучение разбегу	1	1	1,5

	и прыжку для нападающих действий. Верхняя передача над собой и вперёд. Двухсторонняя игра в волейбол.			
22.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Нижняя боковая и прямая подачи. Техника верхней подачи. Двухсторонняя игра в волейбол.	1	1	1,5
23.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Обучение разбегу и прыжку для нападающих действий. Введение в начальные игровые ситуации. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты.	1	1	1,5
24.	Общая и специальная физическая подготовка. Нижняя и верхняя передачи. Упражнения для обучения блокированию. Нижняя боковая и прямая подачи. Техника верхней подачи. Двухсторонняя игра в волейбол.	1	1	1,5
25.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Нижняя боковая и прямая подачи. Техника верхней подачи. Обучение нападающему удару. Двухсторонняя игра в волейбол.	1	1	1,5
26.	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения в парах с мячом. Техника игры в волейбол. Нижняя передача над собой и за спину. Блокировка нападающего удара. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты.	1	1	1,5
27.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Нижняя боковая и прямая подачи. Техника верхней подачи. Двухсторонняя игра в волейбол.	1	1	1,5
28.	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения в парах с мячом. Техника игры в волейбол. Нападающий удар и блокирование. Нижняя передача над собой и за спину. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты.	1	1	1,5
29.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Совершенствование передач мяча. Основные виды перемещений к мячу. Совершенствование техники нижней (прямой и боковой) подач мяча. Игры и эстафете с элементами волейбола. Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. Двухсторонняя игра в волейбол.	1	1	1,5
30.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Нижняя боковая и прямая подачи. Техника верхней подачи. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	1	1	1,5
31.	Совершенствование передач мяча. Передача двумя сверху над собой и за голову. Совершенствование техники нижней (прямой и боковой) подач мяча. Закрепление техники верхней подачи мяча. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	1	1	1,5
32.	Контрольные нормативы для оценки технических приёмов. Техника игры в волейбол. Совершенствование техники нападающего удара и постановки блока. Нижняя передача над собой и за спину. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.	1	1	1,5
33.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления	1	1	1,5

	мячом. Совершенствование передач мяча. Совершенствование техники нижней (прямой и боковой) подачи мяча. Закрепление техники верхней подачи мяча. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.			
34.	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения в парах с мячом. Техника игры в волейбол. Нападающий удар и блокирование. Нижняя и верхняя передачи над собой и за спину. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты.	1	1	1,5
35.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Совершенствование передач мяча. Совершенствование техники нижней (прямой и боковой) подач мяча. Закрепление техники верхней подачи мяча. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	1	1	1,5
36.	Совершенствование техники нападающего удара и постановки блока. Нижняя и верхняя передачи над собой и за голову. Двухсторонняя игра в волейбол. Правила игры.	1	1	1,5
37.	Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Передача двумя сверху в прыжке. Нижняя боковая и прямая подачи. Техника верхней подачи. Учебная игра.	1	1	1,5
38.	Совершенствование техники нижней (прямой и боковой) подач мяча. Игры и эстафете с элементами волейбола. Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу.	1	1	1,5
39.	Упражнения в парах с мячом. Техника игры в волейбол. Нижняя передача над собой и за спину. Блокировка нападающего удара. Двухсторонняя игра в волейбол.	1	1	1,5
40.	Упражнения в парах. Передача двумя сверху над собой и за голову. Нападающий удар с передачи пасующего из зоны 2, 3, 4. Учебная игра.	1	1	1,5
	Всего:	40 часов		

Тематическое планирование (НП-3 год обучения).

№	Наименование темы занятий и содержание работы	1 раз/неделю (часы)	Дата прове- дения
1.	Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр. Краткий исторический очерк развития волейбола. Изучение верхней передачи мяча сверху.	(1 час)	
2.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, изучение основных способов перемещений и остановок. Нижняя и верхняя передачи. Общая и специальная физическая подготовка.	(1 час)	
3.	Общая и специальная физическая подготовка. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи.	(1 час)	
4.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Обучение нападающему удару (н/у). Передачи для н/у. Нижние и верхние передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Учебная игра.	(1 час)	
5.	Сведения о строении и функциях организма человека. ОФП и СФП. Отбивание мяча кулаком через сетку. Верхняя передача в прыжке. Введение в начальные игровые ситуации.	(1 час)	
6.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя и верхняя передачи. Нижняя боковая и верхняя прямая подача. Перемещения на блоке. Правила игры. Учебная игра.	(1 час)	
7.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Обучение нападающему удару (н/у). Передачи для н/у. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации.	(1 час)	
8.	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, самоконтроль. Нижняя и верхняя передачи. Верхняя передача в прыжке. Подвижные игры и эстафеты. Нижняя боковая подача. Учебная игра.	(1 час)	
9.	Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Нижняя боковая подача. Учебная игра.	(1 час)	
10.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки на блоке. Нижняя и верхняя передачи. Верхняя передача в прыжке. Подвижные игры и эстафеты.	(1 час)	
11.	Общая и специальная физическая подготовка. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Нижняя боковая подача. Учебная игра.	(1 час)	
12.	Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки на блоке. Нижняя и верхняя передачи за голову. Введение в начальные игровые ситуации.	(1 час)	
13.	Нижняя и верхняя передачи за голову. Верхняя передача в прыжке. Подвижные игры и эстафеты. Нижняя боковая подача. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	(1 час)	
14.	Совершенствование передач мяча сверху и снизу. Подводящие	(1 час)	

	упражнения для нападающего удара. Двухсторонняя игра в волейбол. Игры «Перестрелка», «Пионербол».		
15.	Перемещения и остановки на блоке. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Подводящие упражнения для нападающего удара. Нижняя боковая подача.	(1 час)	
16.	Общая и специальная физическая подготовка. Передачи для нападающих действий. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания. Игры «Перестрелка», «Пионербол».	(1 час)	
17.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя и верхняя передачи. Нападающий удар с собственного подбрасывания. Двухсторонняя игра в волейбол.	(1 час)	
18.	Общая и специальная физическая подготовка. Нижняя и верхняя передачи. Нижняя боковая и прямая подачи. Подводящие упражнения для нападающих действий. Двухсторонняя игра в волейбол.	(1 час)	
19.	Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр. Подвижные игры и эстафеты. Техника верхней передачи в прыжке и обманных ударов. Передачи для нападающих действий.	(1 час)	
20.	Основные стойки, перемещения и остановки. Введение в начальные игровые ситуации. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты. Организация и проведение соревнований. Правила волейбола.	(1 час)	
21.	Основные стойки, перемещения и остановки. Подводящие упражнения для верхней прямой подачи. Обучение разбегу и прыжку для нападающих действий. Двухсторонняя игра в волейбол.	(1 час)	
22.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя и верхняя передачи. Нижняя боковая и верхняя прямая подачи. Техника верхней подачи. Двухсторонняя игра в волейбол.	(1 час)	
23.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Обучение разбегу и прыжку для нападающих действий. Введение в начальные игровые ситуации. Двухсторонняя игра в волейбол.	(1 час)	
24.	Общая и специальная физическая подготовка. Нижняя и верхняя передачи. Упражнения для обучения блокированию. Техника верхней подачи. Двухсторонняя игра в волейбол.	(1 час)	
25.	Обучение нападающему удару. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Нижняя боковая и прямая подачи. Двухсторонняя игра в волейбол.	(1 час)	
26.	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения в парах с мячом. Техника игры в волейбол. Нижняя передача над собой и за спину. Блокировка нападающего удара.	(1 час)	
27.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Упражнения в парах с мячом. Нижняя боковая и верхняя прямая передачи. Техника верхней подачи. Двухсторонняя игра в волейбол.	(1 час)	
28.	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения в парах с мячом. Нападающий удар и блокирование. Нижняя передача над собой и за голову. Двухсторонняя игра в волейбол.	(1 час)	
29.	Совершенствование техники передач мяча. Основные виды перемещений к мячу. Игры и эстафете с элементами волейбола. Двухсторонняя игра в волейбол.	(1 час)	
30.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Блокирование (стойки перемещения). Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	(1 час)	
31.	Совершенствование техники нижней (прямой и боковой) подач мяча. Закрепление техники верхней подачи мяча. Двухсторонняя игра в	(1 час)	

	волейбол в три касания.		
32.	Контрольные нормативы для оценки технических приёмов. Техника игры в волейбол. Совершенствование техники нападающего удара и постановки блока. Двухсторонняя игра в волейбол.	(1 час)	
33.	Совершенствование техники нижней (прямой и боковой) подачи мяча. Закрепление техники верхней подачи мяча. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	(1 час)	
34.	Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр. Упражнения в парах с мячом. Техника игры в волейбол. Нижняя и верхняя передачи над собой и за спину.	(1 час)	
35.	Обучение парному блоку. Совершенствование техники нижней (прямой и боковой) подач мяча. Закрепление техники верхней подачи мяча. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	(1 час)	
36.	Совершенствование техники нападающего удара. Перемещения на блоке. Нижняя и верхняя передачи над собой и за голову. Двухсторонняя игра в волейбол. Правила игры.	(1 час)	
37.	Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи для н/у. Передача двумя сверху в прыжке. Нижняя боковая и прямая подачи. Блокирование. Учебная игра.	(1 час)	
38.	Совершенствование техники нижней боковой и верхней прямой подач мяч. Прием подачи. Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. Правила волейбола.	(1 час)	
39.	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения в парах с мячом. Нападающий удар и блокирование. Нижняя передача над собой и за спину. Блокировка нападающего удара. Двухсторонняя игра в волейбол.	(1 час)	
40.	История развития волейбола в СССР. Упражнения в парах. Передача двумя сверху над собой и за голову. Нападающий удар с передачи пасующего из зоны 2, 3, 4. Учебная игра.	(1 час)	
41.	История развития волейбола в России. Упражнения в парах. Передача двумя сверху над собой и за голову. Нижняя и верхняя передачи над собой и за голову. Учебная игра.	(1 час)	
42.	Совершенствование техники верхней прямой подачи. Правила волейбола. Изменения в правилах. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	(1 час)	
43.	Общая и специальная физическая подготовка. Основные стойки, перемещения и остановки защитника. Прием после перемещения. Упражнения в парах с мячом. Нападающий удар и блокирование.	(1 час)	
44.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Индивидуальный и парный блок (стойки перемещения). Двухсторонняя игра.	(1 час)	
45.	Общая и специальная физическая подготовка. Основные стойки, перемещения и остановки защитника. Техника верхней прямой подачи. Прием подачи. Учебная игра.	(1 час)	
46.	Упражнения в парах. Закрепление техники верхней прямой подачи. Передача двумя сверху над собой и за голову. Нападающий удар с передачи пасующего из зоны 2, 3, 4. Учебная игра.	(1 час)	
47.	Общая и специальная физическая подготовка. Основные стойки, перемещения и остановки защитника. Совершенствование техники н/у и блока.	(1 час)	
48.	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения в парах. Передача двумя сверху над собой и за голову. Нападающий удар с	(1 час)	

	передачи пасующего из зоны 2, 3, 4.		
49.	Совершенствование техники нападающего удара и прием удара снизу. Нижняя и верхняя передачи над собой и за голову. Двухсторонняя игра в волейбол. Правила игры.	(1 час)	
50.	Нижняя и верхняя передачи за голову. Верхняя передача в прыжке. Подвижные игры и эстафеты. Верхняя прямая подача. Прием подачи. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	(1 час)	
51.	Нижняя и верхняя передачи. Верхняя передача в прыжке. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Нижняя боковая подача. Учебная игра.	(1 час)	
52.	Общая и специальная физическая подготовка. Основные стойки, перемещения и остановки защитника. Взаимодействия игрока зоны 3 с игроком 2 зоны. Учебная игра.	(1 час)	
53.	Нападающий удар из зоны 2 и 4 с передачи пасующего. Взаимодействия игрока зоны 3 с игроком 4 зоны. Упражнения в парах. Нападающий удар и блокирование.	(1 час)	
54.	Общая и специальная физическая подготовка. Совершенствование техники нападающего удара и приема двумя снизу. Нижняя и верхняя передачи над собой и за голову.	(1 час)	
55.	Нижняя и верхняя передачи. Верхняя передача в прыжке. Обучение атакующему действию СБРОС. Нижняя боковая подача. Учебная двусторонняя игра.	(1 час)	
56.	Нижняя и верхняя передачи за голову. Верхняя передача в прыжке. Подвижные игры и эстафеты. Верхняя прямая подача. Прием подачи. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	(1 час)	
57.	Общая и специальная физическая подготовка. Основные стойки, перемещения и остановки защитника. Взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебная игра.	(1 час)	
58.	Нижняя и верхняя передачи за голову. Верхняя передача в прыжке. Подвижные игры и эстафеты. Верхняя прямая подача. Прием подачи. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	(1 час)	
59.	Нападающий удар из зоны 2 и 4 с передачи пасующего. Взаимодействия игрока зоны 3 с игроком 4 зоны. Упражнения в парах. Нападающий удар и блокирование.	(1 час)	
60.	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения в парах. Передача двумя сверху над собой и за голову. Нападающий удар с передачи пасующего из зоны 2, 3, 4.	(1 час)	
61.	Совершенствование техники нападающего удара и прием удара снизу. Нижняя и верхняя передачи над собой и за голову. Двухсторонняя игра в волейбол. Правила игры.	(1 час)	
62.	Общая и специальная физическая подготовка. Основные стойки, перемещения и остановки защитника. Техника верхней прямой подачи. Прием подачи. Учебная игра.	(1 час)	
63.	Нижняя и верхняя передачи. Блокирование. Атакующее действие СБРОС. Верхняя прямая подача. Прием подачи в зону 3. Учебная двусторонняя игра.	(1 час)	
64.	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения в парах. Передача двумя сверху над собой и за голову. Нападающий удар с передачи пасующего из зоны 2, 3, 4.	(1 час)	
65.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Индивидуальный и парный блок (стойки перемещения). Двухсторонняя игра.	(1 час)	

66.	Общая и специальная физическая подготовка. Основные стойки, перемещения и остановки защитника. Техника верхней прямой подачи. Прием подачи. Учебная игра.	(1 час)	
67.	Совершенствование техники верхней прямой подачи. Правила волейбола. Изменения в правилах. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	(1 час)	
68.	Общая и специальная физическая подготовка. Основные стойки, перемещения и остановки защитника. Прием после перемещения. Упражнения в парах с мячом. Нападающий удар и блокирование.	(1 час)	
69.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Индивидуальный и парный блок (стойки перемещения). Двухсторонняя игра.	(1 час)	
70.	Общая и специальная физическая подготовка. Основные стойки, перемещения и остановки защитника. Техника верхней прямой подачи. Прием подачи. Учебная игра.	(1 час)	
71.	Общая и специальная физическая подготовка. Основные стойки, перемещения и остановки защитника. Взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебная игра.	(1 час)	
72.	Нижняя и верхняя передачи за голову. Верхняя передача в прыжке. Подвижные игры и эстафеты. Верхняя прямая подача. Прием подачи. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	(1 час)	
73.	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения в парах. Передача двумя сверху над собой и за голову. Нападающий удар с передачи пасующего из зоны 2, 3, 4.	(1 час)	
74.	Совершенствование техники нападающего удара и прием удара снизу. Нижняя и верхняя передачи над собой и за голову. Двухсторонняя игра в волейбол. Правила игры.	(1 час)	
75.	Общая и специальная физическая подготовка. Основные стойки, перемещения и остановки защитника. Техника верхней прямой подачи. Прием подачи. Учебная игра.	(1 час)	
76.	Общая и специальная физическая подготовка. Основные стойки, перемещения и остановки защитника. Техника верхней прямой подачи. Прием подачи. Учебная игра.	(1 час)	
77.	Нападающий удар с передачи пасующего из зоны 2, 3, 4. Правила волейбола. Изменения в правилах. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	(1 час)	
78.	Общая и специальная физическая подготовка. Основные стойки, перемещения и остановки защитника. Прием после перемещения. Упражнения в парах с мячом. Нападающий удар и блокирование.	(1 час)	
79.	Резерв	(1 час)	
80.	Резерв	(1 час)	
	Всего:	80 часов	

Информационно-методическое и материально-техническое обеспечение программы

Обеспечение программы методической продукцией

Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по волейболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейбол.
- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.
- Положение о соревнованиях по волейболу.

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотеккой упражнений по волейболу.
- Инструкции по охране труда.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий обучающиеся приучаются к **технике безопасности, противопожарной безопасности**, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

Литература

- Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М – «Физкультура и спорт» 1979 г.
А.Г. Фурманов Волейбол на лужайке, в парке, во дворе, М – «Физкультура и спорт» 1982 г.
Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М – «Просвещение» 1989 г.
Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. – Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.
Программы для внешкольных учреждений. Просвещение. 1986г.
Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов Внеурочная деятельность учащихся ФГОС НОО (волейбол) 2011 г.

Перечень оборудования и инвентаря, необходимого для проведения учебно-тренировочного процесса по волейболу (в расчете на один спортивный зал)

1. Стойки волейбольные (комплект) - 1;
2. Сетки волейбольные - 2;
3. Мяч на амортизаторах - 2;
4. Мишени настенные - 4;
5. Обруч на шесте (устанавливается на сетке), обручи на стойке (маяки) - 2;
6. Макеты волейбольной площадки - 2;
7. Табло для ведения счета - 1;
8. Измеритель высоты сетки - 1;
9. Мячи волейбольные - 16;
10. Мячи баскетбольные - 6;
11. Мячи теннисные - 20;
12. Мячи из поролона - 10;

13. Аппарат для развития силы кистей – 2;
14. Набивные мячи (1, 2, 3 кг) – 30;
15. Гантели простые и разборные – 20;
16. Скакалки – 20;
17. Жгуты (бинты) резиновые – 20;
18. Стенка гимнастическая (пролеты) – 6;
19. Скамейка гимнастическая – 8;
20. Приборы для измерения прыгучести – 10;
21. Секундомеры – 5;
22. Музыкальный центр – 1;
23. Кинопроектор – 1;
24. Кинокамера – 1;
25. Фотоаппарат – 1;
26. Кинограммы по технике и тактике игры.

Кадровые условия

Должность	Должностные обязанности	Кол-во работников в в ОУ (требуется /имеется)	Уровень квалификации работников ОУ	
			Требования к уровню квалификации	Фактически
Педагог дополнительного образования	осуществляет обучение и воспитание обучающихся, способствует формированию общей культуры личности, социализации, осознанного выбора и освоения образовательных программ	1/1	высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки «Образование и педагогика» или в области, соответствующей преподаваемому предмету, без предъявления требований к стажу работы либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению деятельности в образовательном учреждении без предъявления требований к стажу работы.	высшее профессиональное образование профессиональное образование, стаж-30 лет, высшая квалификационная категория

ПРИЛОЖЕНИЕ

Методические рекомендации при обучении техническим приемам

Последовательность обучения стойкам и перемещениям

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

4. Перемещения в высоком темпе с последующим принятием стойки.
5. Принятие стойки игрока после перемещения по звуковому или зрительному сигналу.

Последовательность обучения передачам мяча сверху

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

Последовательность обучения передачам мяча снизу

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

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

Последовательность обучения подачам

Приведенную последовательность соблюдают при изучении всех способов подачи.

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

Последовательность обучения нападающим ударам

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

1. Нападающий удар с собственного набрасывания в опорном положении у стены в парах.
2. При разбеге следует обратить внимание на выполнение последнего, третьего, шага, который должен быть самым длинным и заканчиваться «стопорящим» движением стоп (ступни параллельны).
3. Имитация нападающего удара с 3 шагов разбега.
4. Нападающий удар с разбега, но мяч фиксируется партнером, стоящим на возвышении (тумбочке, стуле и т.п.).
5. Нападающий удар с собственного набрасывания мяча; с набрасывания мяча партнером.
6. Нападающий удар после встречной передачи, а затем с передачи вдоль сетки.
7. Прямой нападающий удар с передачи из зоны 3; траектория полета средняя (расстояние – до 0,5 м от сетки).

8. Нападающий удар со всех зон нападения после различных по высоте и направлению передач.
9. То же, но с переводом туловищем влево, вправо; при приземлении стопы разворачиваются в сторону движения мяча.
10. То же, но перевод выполняется разворотом кисти влево или вправо.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575931

Владелец Кузнецова Наталья Борисовна

Действителен с 25.02.2021 по 25.02.2022