

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Центр образование г.Нижнеудинск»

**РАССМОТРЕНО**

На заседании методического  
объединения МБОУ  
«Центр образования г.Нижнеудинск»  
Протокол №   1    
от «  29  »   08   2018 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом директора МБОУ  
«Центр образования  
г.Нижнеудинск» №   1    
от «  03  »   09   2018 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
**«ВОЛЕЙБОЛ»**

Срок реализации 1 год  
Возраст детей 16-18 лет  
Разработчик программы Ракова С.М  
учитель доп.образования  
соответствие занимаемой должности

## Содержание

1.	Пояснительная записка
2.	Организационно – педагогические условия
3.	Планируемые результаты освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы
4.	Учебно-тематический план
5.	Содержание учебного предмета
6.	Календарно-тематическое планирование
7.	Оценочные и методические материалы
8.	Календарный учебный график
9.	Учебно-методическое обеспечение

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» предназначена для обучающихся 10 – 11 классов МБОУ «Центр образования г.

Нижнеудинск», направлена на формирование интереса и потребности обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, популяризации игры в волейбол; укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию, среди обучающихся, пропаганда ЗОЖ.

**Цель программы** - всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях, подготовка обучающихся к сдаче ГТО.

### **Задачи программы**

#### **Обучающие:**

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

#### **Развивающие:**

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации учащихся к познанию и творчеству.

#### **Воспитательные:**

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Количество обучаемых в кружке — 10-15 человек.

Место и время проведения занятий:

Занятия проводятся в спортивном зале МБОУ «Центр образования г. Нижнеудинск»: 2 раза в неделю по 4 академических часа в 1 полугодии и 4,5 часа во 2 полугодии, четверг – 14<sup>30</sup>– 16<sup>00</sup>, суббота – 14<sup>30</sup>– 16<sup>00</sup>.

Общее количество за год -153 часа, 68 занятий.

Срок реализации программы -1 год.

## 2. Организационно – педагогические условия

Реализацию дополнительной общеразвивающей программы "Волейбол" осуществляет учитель физической культуры, имеющий необходимую профессионально-педагогическую квалификацию, соответствующую требованиям тарифно-квалификационной характеристики по должности «Учитель» и полученной специальности, подтвержденную документами об образовании.

**Словесные методы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

**Практические методы:**

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный,
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом, по частям.

**Игровой и соревновательный методы** применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

**Метод круговой тренировки** предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

**Формы обучения:** индивидуальная, фронтальная, групповая.

**Материально-технические условия реализации программы.**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с разметкой площадки.

**Спортивный инвентарь и снаряды:**

- Гимнастическая стенка – 3 пролета.
- Гимнастические скамейки – 2 штуки.
- Мячи набивные – 2 штук.
- Насос ручной – 1 штука
- Мячи волейбольные – 5 штук.
- Секундомер - 1 штука.
- Свисток игровой – 1 штука.
- Сетка волейбольная – 2 штуки.

### **3. Планируемые результаты освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы**

1. Развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства;
  2. Овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол,
  3. Участие в спартакиаде школы по волейболу, формирование сборной команды школы для участия в муниципальных соревнования по волейболу;
  4. Выполнение начальных спортивных разрядов,
  5. Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях;
- Должны знать: Терминологию волейбола, правила и организацию волейбола, правила техники безопасности при занятиях волейболом.
- Должны уметь: Выполнять верхние и нижние подачи, приёмы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками, прямой нападающий удар, одиночное блокирование.
- Форма подведения итогов: участие в муниципальных соревнованиях, зачеты.

#### 4. Учебно-тематический план

№ п/ п	Наименование темы	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		
			теоретичес- кие занятия	практичес- кие занятия
1	2	3	4	5
1.	Физическая культура и спорт в России.	1	1	-
2.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	1	1	-
3.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	1	1	-
4.	Основы методики обучения в волейболе	2	2	-
5.	Правила соревнований, их организация и проведение	6	6	-
6.	Общая и специальная физическая подготовка	20	5	15
7.	Основы техники и тактики игры	100	1	99
8.	Контрольные игры и соревнования	23	-	23
	Итого:	153	-	-

## **5.Содержание учебного предмета**

### **1. Физическая культура и спорт в России.**

Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

### **2. Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.**

Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

### **3.Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.**

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

### **4. Основы методики обучения в волейболе.**

Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

### **5.Правила соревнований, их организация и проведение.**

Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

### **6.Общая и специальная физическая подготовка.**

Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

### **7.Основы техники и тактики игры.**

Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

#### **Общая физическая подготовка**

- Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;
- совершенствование навыков естественных видов движений;
- подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Подвижные игры:

Упражнения для развития прыгучести.

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 нападающих ударов. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Практические занятия по технике нападения.

Действия без мяча. Перемещения и стойки: - стартовая стойка(И.п.) в сочетании с перемещениями;

- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; - перемещения приставными шагами спиной вперёд;

- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки; - сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах;

- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

Подача мяча: - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары: -

Практические занятия по технике защиты.

Действия без мяча. Перемещения и стойки:

Действия с мячом. Приём мяча:

Блокирование

Практические занятия по тактике нападения.

Индивидуальные действия.

Групповые действия.

Командные действия.

Практические занятия по тактике защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.



## **8. Контрольные игры и соревнования.**

Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями.

Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

## 6. Календарно-тематическое планирование

№	Наименование тем	Дата план	Дата факт	
1	Гигиена Врачебный контроль.			
2	Правила спортивной игры -Американка			
3	Передача мяча через сетку двумя руками			
4	Передача мяча через сетку двумя руками			
5	Прием мяча сверху двумя руками на месте и в движении.			
6	Прием мяча сверху двумя руками на месте и в движении.			
7	Прием мяча снизу двумя руками и в падении			
8	Прием мяча снизу двумя руками и в падении			
9	Прием мяча снизу двумя руками и в падении			
10	Передвижение приставными шагами и скрестным шагом			
11	Передвижение приставными шагами и скрестным шагом			
12	Верхняя подача через сетку			
13	Верхняя подача через сетку			
14	Движение двойным шагом			
15	Движение скрестным шагом			
16	Развитие быстроты и ловкости			
17	Развитие быстроты и ловкости			
18	Развитие выносливости			

19	Укрепление опорно-двигательного аппарата			
20	Укрепление опорно-двигательного аппарата			
21	Прием и передача мяча в движении			
22	Прием и передача мяча в движении			
23	Отработка нападающего удара			
24	Отработка нападающего удара			
25	Действие в нападении и защите			
26	Действие в нападении и защите			
27	Действие в нападении и защите			
28	Игра «Мяча нет», «Мяч есть»			
29	Игра «Мяча нет», «Мяч есть»			
30	Высокая- атакующий удар, блокирование			
31	Высокая- атакующий удар, блокирование			
32	Средняя- прием подачи			
33	Средняя- прием подачи			
34	Низкая –прием мяча после атакующего удара			
35	Верхняя подача мяча			
36	Верхняя подача мяча			
37	Нижняя подача мяча			
38	Нижняя подача мяча			
39	Учебная игра -Американка			
40	Учебная игра -Американка			
41	Соревнование игры Американка			

42	Соревнование игры Американка			
43	Обще развивающие упражнения			
44	Волейбол –правила игры			
45	Волейбол –правила игры			
46	Основы методики обучения волейболу			
47	Основы методики обучения волейболу			
48	Правила соревнований, их организация и проведение			
49	Правила соревнований, их организация и проведение			
50	Основы техники и тактики игры			
51	Основы техники и тактики игры			
52	Основы техники и тактики игры			
53	Стойки игрока, перемещение			
54	Стойки игрока, перемещение			
55	Отработка боковой передачи через сетку			
56	Отработка боковой передачи через сетку			
57	Отработка нижней подачи			
58	Отработка нижней подачи			
59	Прием мяча сверху двумя руками			
60	Прием мяча сверху двумя руками			
61	Прямая верхняя подача			
62	Прямая верхняя подача			
63	Прямая верхняя подача			
64	Прием мяча снизу			

65	Прием мяча снизу			
66	Прием мяча снизу			
67	Прием мяча снизу			
68	Отработка техники и тактики игры			
69	Отработка техники и тактики игры			
70	Отработка техники и тактики игры			
71	Отработка техники и тактики игры			
72	Отработка техники и тактики игры			
73	Отработка техники нападения			
74	Отработка техники нападения			
75	Отработка техники нападения			
76	Отработка техники нападения			
77	Отработка техники верхней передачи мяча над головой			
78	Отработка техники верхней передачи мяча над головой			
79	Отработка техники верхней передачи мяча над головой			
80	Отработка техники верхней передачи мяча над головой			
81	Отработка техники верхней передачи мяча над головой			
82	Отработка нижней передачи мяча перед собой			
83	Отработка нижней передачи мяча перед собой			
84	Отработка нижней передачи мяча перед			

	собой			
85	Отработка нижней передачи мяча перед собой			
86	Отработка нижней передачи мяча перед собой			
87	Отработка техники нападающего удара			
88	Отработка техники нападающего удара			
89	Отработка техники защиты			
90	Отработка техники защиты			
91	Передача мяча центральному нападающему			
92	Передача мяча центральному нападающему			
93	Передача мяча центральному нападающему			
94	Передача мяча центральному нападающему			
95	Волейбольные салочки			
96	Волейбольные салочки			
97	Волейбольные салочки			
98	Волейбольные салочки			
99	Волейбольные салочки			
100	Игра –Завладей мячом			
101	Игра –Завладей мячом			
102	Игра –Завладей мячом			
103	Игра –Завладей мячом			
104	Игра- Прими подачу			

105	Игра- Прими подачу			
106	Игра –Мяч капитану			
107	Игра –Мяч капитану			
108	Игра –Мяч капитану			
109	Передача мяча с третьего темпа			
110	Передача мяча с третьего темпа			
111	Передача мяча с третьего темпа			
112	Передача мяча с третьего темпа			
113	Действия с мячом. Учебная игра			
114	Действия с мячом. Учебная игра			
115	Действия с мячом. Учебная игра			
116	Действия с мячом. Учебная игра			
117	Действия с мячом. Учебная игра			
118	Тактическая подготовка. Тактика нападения			
119	Тактическая подготовка. Тактика нападения			
120	Тактическая подготовка. Тактика нападения			
121	Тактическая подготовка. Тактика нападения			
122	Индивидуальные и групповые действия			
123	Индивидуальные и групповые действия			
124	Индивидуальные и групповые действия			
125	Индивидуальные и групповые действия			
126	Индивидуальные и групповые действия			

127	Командные действия			
128	Командные действия			
129	Командные действия			
130	Командные действия			
131	Учебная игра в волейбол			
132	Учебная игра в волейбол			
133	Учебная игра в волейбол			
134	Учебная игра в волейбол			
135	Учебная игра в волейбол			
136	Соревнования по мини-волейболу			
137	Соревнования по мини-волейболу			
138	Спортивная игра в волейбол			
139	Спортивная игра в волейбол			
140	Спортивная игра в волейбол			
141	Спортивная игра в волейбол			
142	Спортивная игра в волейбол			
143	Спортивная игра в волейбол			
144	Спортивная игра в волейбол			
145	Двухсторонняя игра			
146	Двухсторонняя игра			
147	Двухсторонняя игра			
148	Двухсторонняя игра			
149	Двухсторонняя игра			
150	Тренировочная игра			
151	Тренировочная игра			



152	Тренировочная игра			
153	Соревнования по волейболу			
154	Соревнования по волейболу			

## **7. Оценочные и методические материалы**

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1	2	3
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4
2.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
3.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	8
5.	Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах	3

### **Подводящие упражнения обучения техники приема и передач волейбольного мяча**

Классификация упражнений. Чтобы эффективно и рационально использовать в подготовке учащихся разнообразные упражнения, они определенным образом группируются. Группировка упражнений основана на том, какое значение те или иные упражнения имеют в процессе подготовки. Разделение упражнений в известной мере условное, однако, оно дает возможность лучше построить учебный процесс, правильно выбрать из всего многообразия упражнений

именно те, которые содействуют решению данной задачи обучения на определенном этапе подготовки. Правильно выбрав группу упражнений, учитель имеет возможность проявить свою творческую инициативу в конкретизации этих упражнений, разработать их варианты.

Все упражнения условно делятся на две большие группы: основные упражнения и вспомогательные. Основные упражнения представляют собой упражнения по технике и тактике и собственно игре в волейбол, т. е. то специфическое, что отличает волейбол от других видов спорта и составляет его сущность. В этих упражнениях технические приемы и тактические действия выполняются так, как это имеет место в игре.

Цель упражнений по технике - совершенствовать тот или иной технический прием преимущественно в индивидуальном порядке, а также с помощью партнеров. Отдельные упражнения направлены на совершенствование техники в условиях, способствуют формированию тактических умений. Упражнения по тактике призваны научить учащихся индивидуальным и коллективным (командным) тактическим действиям, принятым в волейболе. В учебной двусторонней игре в волейбол совершенствуются и физические качества, и двигательные навыки технических приемов, и тактические умения.

Вспомогательные упражнения служат для лучшего овладения основными упражнениями и для разносторонней подготовки учащихся.

Вспомогательные упражнения разделяются на обще развивающие и специальные. Задача общеразвивающих упражнений состоит в разносторонней физической подготовке учащихся. Они компенсируют также одностороннее влияние специальных упражнений и упражнений по технике и тактике, что развивают в основном навыки и качества, необходимые для игры в волейбол. При проведении обще развивающих упражнений используются средства гимнастики, акробатики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр. Специальные упражнения призваны ускорить и облегчить обучение техническим и тактическим приемам волейбола и овладение игровыми навыками. Они делятся на подготовительные, главная задача которых заключается в развитии специальных физических способностей, и подводящие, непосредственно направленные на овладение структурой технических приемов. В группу подводящих упражнений входят имитационные (выполнение технических приемов без мяча).

Таким образом, вспомогательные обще развивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных возможностей организма, а основные и вспомогательные, подводящие - на формирование двигательных навыков, технических приемов и тактических умений. В целом все упражнения решают задачи разносторонней физической и квалифицированной технической и тактической подготовки учащихся. Совершенствование технического приема происходит в условиях, характерных для игры в волейбол (упражнения по тактике, специальные игровые упражнения и подготовительные игры).

### **Прием и передача мяча сверху двумя руками**

От успешного обучения приема и передачи мяча сверху двумя руками во многом зависит обучение волейболу вообще. Изучение верхней передачи начинается с первых занятий. Верхняя передача мяча двумя руками представляет собой основной техникой прием волейбола. Только этим способом можно наиболее точно передать мяч. Не овладев приемом и передачей мяча сверху, невозможно добиться значительных успехов в волейболе. Обязательным условием правильного выполнения передачи является своевременный выход к мячу и выбор исходного положения. Ноги согнуты в коленях и расставлены, одна нога впереди. Туловище находится в вертикальном положении, руки вынесены вверх и согнуты в локтях. Руки соприкасаются с мячом над головой, кисти находятся в положении тыльного сгибания, пальцы слегка напряжены и согнуты, они плотно обхватывают мяч, образуя своеобразную воронку (момент приема). Основная нагрузка при передаче падает на указательные и средние пальцы. Ноги и руки выпрямляются, разгибанием в лучезапястных суставах и эластичном движении пальцев мячу придается нужное направление.

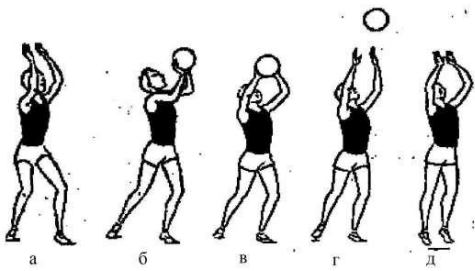


Рис.1. Верхняя передача мяча двумя руками

### Подготовительные упражнения

1. Ловля набивного мяча (1 кг) в средней и низкой стойках. Очень важно, чтобы учащиеся ловили мяч в лицо (над головой) по возможности пальцами и в момент ловли слегка приседали (мяч вниз не опускать). Из этого положения, одновременно разгибая ноги и руки, нужно бросить мяч вверх партнеру. В этом движении главное заключительное движение кистями и пальцами рук, а также согласованность движений рук и ног.

2. Броски набивного мяча над собой и ловля. Ловить мяч на пальцы, после ловли мяч вниз не опускать, при лове не приседать. Держа мяч в лицо, и выпрямляя ноги, бросить мяч над собой.

3. Броски набивного мяча назад из положения низкой стойки, мяч перед лицом. Надо следить за тем, чтобы ученики бросали мяч за счет разгибания рук в локтевых суставах, заключительного движения кистями и пальцами рук, а также разгибания ног.

4. Ловля набивного мяча на месте и после различных перемещений в сочетании с бросками мяча вверх, над собой, назад.

Все упражнения в передачах сначала надо выполнять с набивными мячами и лишь потом с волейбольными.

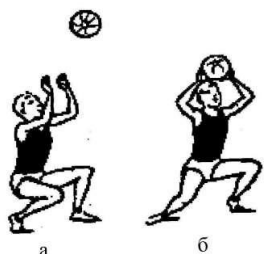


Рис.2. Подготовительные упражнения с набивным мячом при освоении верхней подачи:

а - ловля в стойке волейболиста; б - бросок вверх.

### Подводящие упражнения

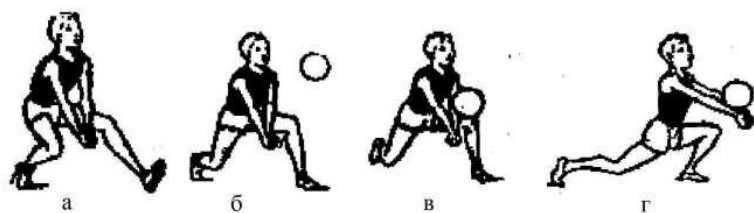
Учащимся сначала трудно рассчитать свои движения так, чтобы отбить мяч на уровне лица, как это требуется при рациональной технике верхней передачи. Подводящие упражнения облегчают условия выполнения приема мяча и передачи и предупреждают появление целого ряда ошибок: отбивание мяча вытянутыми руками, у самой груди или через голову, выполнение передачи ладонями, с задержкой и другие.

1. Прием и передача сверху двумя руками волейбольного мяча, подвешенного на шнуре. Передача выполняется на месте вперед-вверх, над собой и назад.

2. Прием и передача подвешенного мяча сверху после перемещения и остановки лицом к мячу и боком с последующим поворотом к мячу.
  3. Прием сверху и первая передача подвешенного мяча из зоны 6 в направлении зон 3, 2 и 4.
  4. Верхняя вторая передача подвешенного мяча из зоны 3 и 2 в направлении зоны 4 и из зоны 3 в зоны 2 и 4, спиной в направлении передачи. В третьем и четвертом упражнении постепенно вводятся задания в перемещении с выходом к сетке, остановкой и поворотом.
  5. В парах. Один ученик подбрасывает мяч вверх и верхней передачей посылает его партнеру, тот ловит мяч и выполняет то же самое. Надо следить, чтобы после подбрасывания мяча ученик присел, принял стойку, выполнил все необходимые движения и правильно отразил мяч пальцами на уровне лица, потому что это очень важный момент в обучении передачи.
  6. В парах. Один ученик набрасывает мяч партнеру, который верхней передачей возвращает мяч обратно.
- В пятом и шестом упражнениях ученики последовательно располагаются так, чтобы передача выполнялась из зоны 6 в зоны 3, 2 и 4, а также из зоны 3, стоя лицом и спиной к партнеру, в зону 2 и 4, из зоны 2 в зоны 3 и 4.

### Прием и передача мяча снизу

По количеству учебных часов, предусмотренных программой, обучение приема и передачи мяча снизу уступает обучению приема и передачи мяча сверху, однако это не менее важное звено в подготовке учащихся.



На рис.3 показано, как выполняется прием мяча снизу. Игрок стремительно выбегает к месту падения мяча. Левая нога (рис. 3 а) ставится на пятку, чтобы затормозить поступательное движение тела вперед, руки подготовлены для приема мяча. Вес тела переносится на переднюю ногу, руки прямые, кисти сомкнуты (рис. 3 б, а). Прием мяча производится на предплечье лучезапястных суставов. Очень важно, чтобы руки в момент приема мяча не сгибались в локтях. Чем больше скорость полета мяча, тем меньше встречное движение рук.

Рис.3. Прием мяча снизу двумя руками (тыльной стороной сомкнутых кистей).

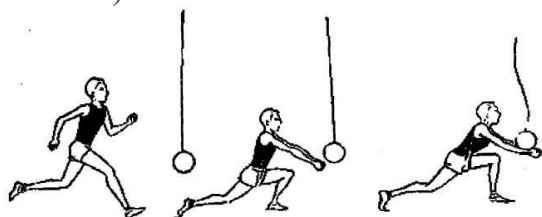


Рис.4. Прием подвешенного мяча снизу после перемещения.

### **Подготовительные упражнения**

1. Сделать выпад правой (левой) ногой вперед, взять прямыми руками набивной мяч (весом 1 кг) и, не сгибая рук, бросить его обратно (при этом игрок, наклоняется назад). В дальнейшем упражнение нужно выполнять после бега вперед и остановки.
2. Бег с набивным мячом в руках, остановка двойным шагом и бросок мяча снизу назад прямыми руками.

### **Подводящие упражнения**

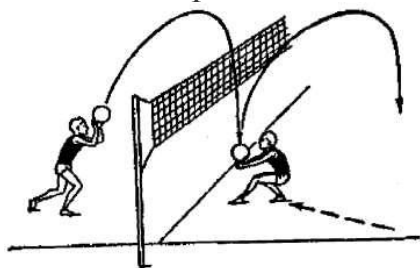
Овладение приемом мяча снизу для учащихся больших трудностей не представляет. Поэтому подводящие упражнения обычно не занимают много времени.

1. Прием снизу подвешенного волейбольного мяча (стоя на месте и после перемещения) (рис. 4).
2. Прием снизу мяча, наброшенного партнером (стоя на месте и после перемещения). В первой и второй упражнениях мяч отбивается вверх, потом обратно. Прием снизу и отбивание мяча вверх надо выполнять от сетки назад, стоя спиной к сетке в зоне 6.

### **Упражнения по технике**

Надо постоянно обращать внимание на то, чтобы мяч принимать у самого пола. Учащиеся должны твердо усвоить правило, что прием мяча снизу нужен только там, где сверху мяч принять невозможно.

1. Отбивание мяча снизу в стену непрерывно на месте и в движении приставными шагами вдоль стены.
2. Жонглирование мячом - непрерывное отбивание мяча вверх двумя руками снизу. Рис.5. Прием мяча снизу после обманной передачи.
3. Чередование приема мяча сверху и снизу в стену - после отскока от пола при непрерывном исполнении.
4. В парах. Один учащийся верхней передачей посылает мяч партнеру так, чтобы тот принимал мяч снизу двумя руками.



5. Прием мяча снизу двумя руками после обманной передачи у сетки (рис. 5).
6. Прием снизу мяча, отскочившего от сетки. Учащиеся должны знать, что мяч отражается от сетки по-разному, в зависимости от того, в какое место сетки он попадает.

### **Подготовительные упражнения**

Основными здесь будут упражнения в бросках набивного мяча в прыжке, ловли мяча в прыжке у стены и в бросках мяча через сетку в прыжке.

### **Подводящие упражнения.**

Отбивание мяча кулаком производится в положении лицом, боком и даже спиной к сетке. Отбивания мяча верхней передачей в прыжке осуществляется лицом к сетке.

1. Отбивания кулаком мяча, подвешенного у верхнего края сетки (рис. 6).  
Выполняется вначале с места, затем с небольшого разбега.

2. Отбивание подвешенного мяча в прыжке передачей через сетку (рис.7).  
С помощью подготовительных и подводящих упражнений, развиваются специальные физические качества и координационные способности, необходимые для овладения техникой и тактикой игры в волейбол. Эти упражнения содержат элементы технических приемов и действий, характерных для волейболиста в игре.

С начала обучения провожу занятия в облегченных условиях, позволяющих ученику овладеть основной структурой приема и по возможности исключить лишние движения, которые обычно бывают на начальной стадии становления двигательного навыка.

Достигается это подводящими упражнениями. На этой стадии обучения использую упражнения по технике, цель которых - закрепить основу двигательного навыка.

## 8. Календарный учебный график

1. Начало учебного года: 1 сентября 2018 (суббота)

2. Окончание учебного года:

в 11 классах - 22 мая (среда) 2019 года - 33 рабочих недели

в 10, а, б, 10з, 12з классах - 30 мая (четверг) 2019 года - 34 рабочих недели

**Продолжительность учебных занятий по четвертям в учебных неделях и рабочих днях при 6-ти дневной рабочей неделе - (34 рабочие недели), 10 а,б,з, 12з классы**

	Дата		Продолжительность	
			Кол-во учебных недель в четверти	Кол-во рабочих дней в четверти при 6 дневной рабочей неделе
1 четверть	01.09.18	27.10.18	8 недель	48
2 четверть	06.11.18	28.12.18	7 недель + 4 дня	46
3 четверть	10.01.19	23.03.19	10 недель	60
4 четверть	01.04.19	30.05.19	7 недель + 3 дня	45
2018-2019			34 недели	199

**Продолжительность учебных занятий по четвертям в учебных неделях и рабочих днях при 6-ти дневной рабочей неделе - (33 рабочие недели), 11 классы**

	Дата		Продолжительность	
1 четверть	01.09.18	27.10.18	8 недель	48
2 четверть	06.11.18	28.12.18	7 недель + 4 дня	46
3 четверть	10.01.19	23.03.19	10 недель	60
4 четверть	01.04.19	22.05.19	7 недель	43
2018-2019			33 недели	197

Продолжительность каникул, праздничных и выходных дней в течение 2018-2019 учебного года

	Дата начала каникул	Дата окончания каникул	Продолжительность каникул, праздничных и выходных дней (в календарных днях)



Осенние каникулы	29.10.18	05.11.18	8
Зимние каникулы	31.12.18	09.01.2019	10
Весенние каникулы	25.03.19	31.03.19	7
Летние каникулы	31.05.19	31.08.19	93
Праздничные дни	-	-	5
Итого	-	-	126

Дополнительные дни отдыха, связанные с праздниками:

23 февраля – День защитника отечества

8 марта – Международный женский день

1 мая – День весны и труда

9 мая – День Победы

5 ноября -День народного единства (4 ноября

## 8. Учебно-методическое обеспечение

1. Костюков В. В. и Дубовой А. Е. Опережающее обучение волейболу // «Физическая культура в школе», 1994 №1, №2. Маркосьян А. А. Вопросы возрастной физиологии – М., «Просвещение» 1974.
2. Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов – М.: «Физкультура и спорт», 1999.
3. Чехов О. Основы волейбола – М.: «Физкультура и спорт», 1979.
4. Виера Барбара Л. «Волейбол. Шаги к успеху»: пер. с англ. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004
5. Железняк Ю. Д., Слупский Л. Н. «Волейбол в школе»: - М.: Просвещение, 1989.
6. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. «Юный волейболист», -- М.: Физкультура и спорт, 1999.
7. Юный волейболист. Железняк Ю.Д. - М.: ФиС, 1988.