

**Российская Федерация
Республика Карелия
Администрация Муниципального образования
«Костомукшский городской округ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КОСТОМУКШСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
« СПОРТИВНАЯ ШКОЛА »**

186931 г. Костомукша, ул. Октябрьская 4. тел: +79116624039

**ПРИНЯТА:
на заседании
Педагогического совета
МБОУ ДО КГО «Спортивная школа»
Протокол № 1 от 04 сентября 2024г.**

**УТВЕРЖДЕНА:
Приказом
МБОУ ДО КГО «Спортивная школа»
№ 127/3 от 04 сентября 2024г.**



**Базовый уровень
Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
по волейболу**

**Возраст обучающихся: 7-18 лет
Количество обучающихся: 15-20 человек
Срок реализации образовательной программы – 1 год.**

**Автор-составитель:
Ширшова Е.К. - тренер-преподаватель
по волейболу**

**г. Костомукша
2024г.**

СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА I: Пояснительная записка	3-6
ГЛАВА II: Учебно-тематическое планирование.....	7-12
ГЛАВА III: Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы.....	13-31
ГЛАВА IV: Планируемые результаты освоения образовательной программы	32
ГЛАВА V: Система оценки результатов образовательной программы	33-34
ГЛАВА VI: Методическое обеспечение	35-36
Приложение.....	37
Список литературы.....	88

ГЛАВА I: ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Нормативная база

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ;

- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденного Министерством просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629;

Характеристика избранного вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «по волейболу»

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Волейбол предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся. Игра в волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим волейболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями. В детском и подростковом возрасте физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. В подростковом возрасте, когда идет упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создает основу для повышения уровня овладения техникой и тактикой.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

1.2. Цели и задачи программы, актуальность, новизна

Направленность дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по волейболу - физкультурно-спортивная.

Цель дополнительной общеразвивающей программы «Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по волейболу» является - всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Задачи дополнительной общеразвивающей программы «Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по волейболу»:

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 обучающихся к познанию и творчеству.

Основной показатель работы спортивной школы по волейболу - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), вклад в подготовку молодежных и юношеских сборных команд страны, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда. В комплексном зачете учитываются в целом

все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 37 и 41 неделю занятий непосредственно в условиях школы.

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.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы «Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по волейболу» заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д.

Возраст обучающихся, на которых рассчитана данная программа – 7-18 лет.

Минимальный возраст детей, на который рассчитана данная образовательная программа – 7 лет.

Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы «Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по волейболу» – 1 год.

На уроках физической культуры обучающиеся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют обучающимся получить определённые навыки игры в волейбол. Учебно-тренировочные занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Занятия рассчитаны на обучающихся с 7-18 лет и реализуются в течение учебного года. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Педагогическая целесообразность

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

- от простого к сложному,

- от частного к общему,

- с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

ГЛАВА II: Учебно-тематическое планирование

2.1. Учебно-тематическое планирование для групп спортивно-оздоровительного этапа, рассчитанное на 41 неделю в год.

1 год обучения (3 ч. в неделю)

№ п/п	Разделы подготовки	Год обучения (3ч/нед)	Формы аттестации/ контроля
1	Теория	6	
2	Общая физическая подготовка	65	
3	Специальная физическая подготовка	26	
4	Технико-тактическая подготовка	20	
5	Медицинское обследование	2	
6	Итоговая промежуточная аттестация	4	Сдача контрольных нормативов
ИТОГО:		123	

1 год обучения (6 ч. в неделю)

№ п/п	Разделы подготовки	Год обучения (6 ч/нед)	Формы аттестации/ контроля
1	Теория	12	
2	Общая физическая подготовка	126	
3	Специальная физическая подготовка	52	
4	Технико-тактическая подготовка	50	
5	Медицинское обследование	2	
6	Итоговая промежуточная аттестация	4	Сдача контрольных нормативов
ИТОГО:		246	

**Учебно-тематическое планирование для групп спортивно-оздоровительного этапа,
рассчитанное на 41 неделю в год. (3 ч. в неделю)**

Содержание занятий	Всего	Период тренировок									
		Сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	Март	апрель	май	июнь
1. Теория											
• Физическая культура и спорт в России	1			1							
• Развитие волейбола в России и зарубежом	1	1									
• Гигиенические знания и навыки	1					1					
• Места занятий инвентарь и оборудование	1							1			
• Влияние физических упражнений на организм человека	1									1	
• Правила поведения на занятиях и техника безопасности.	1		1								
Итого часов	6	1	1	1		1		1		1	
2. Практика											
• Общая физическая подготовка	65	6	7	7	8	3	7	6	7	7	7
• Специальная физическая подготовка	26	2	3	3	3	3	3	3	3	3	
• Техничко-тактическая подготовка	20		2	2	2	2	2	3	3		4
3. Медицинское обследование	2	2									
4. Итоговая промежуточная аттестация	4	2								2	
Итого часов	123	13	13	13	13	9	12	13	13	13	11

**Учебно-тематическое планирование для групп спортивно-оздоровительного этапа,
рассчитанное на 41 неделю в год.**

(6 ч. в неделю)

Содержание занятий	Всего	Период тренировок									
		Сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	Март	апрель	май	июнь
1. Теория											
• Физическая культура и спорт в России	2	1						1			
• Развитие волейбола в России и зарубежом	2		1				1				
• Гигиенические знания и навыки	2				1						1
• Места занятий инвентарь и оборудование	2					1				1	
• Влияние физических упражнений на организм человека	2			1				1			
• Правила поведения на занятиях и техника безопасности.	2		1						1		
Итого часов	12	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1
2. Практика											
• Общая физическая подготовка	126	11	14	15	15	7	13	12	15	13	11
• Специальная физическая подготовка	52	5	5	5	5	5	5	7	5	5	5
• Техничко-тактическая подготовка	50	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
3. Медицинское обследование	2	2									
4. Итоговая промежуточная аттестация	4	2								2	
Итого часов	246	26	26	26	26	18	24	26	26	26	22

2.2. Учебно-тематическое планирование для групп спортивно-оздоровительного этапа, рассчитанное на 37 недель в год.

1 год обучения (3 ч. в неделю)

№ п/п	Разделы подготовки	Год обучения (3ч/нед)	Формы аттестации/ контроля
1	Теория	6	
2	Общая физическая подготовка	58	
3	Специальная физическая подготовка	25	
4	Технико-тактическая подготовка	16	
5	Медицинское обследование	2	
6	Итоговая промежуточная аттестация	4	Сдача контрольных нормативов
ИТОГО:		111	

1 год обучения (6 ч. в неделю)

№ п/п	Разделы подготовки	Год обучения (6 ч/нед)	Формы аттестации/ контроля
1	Теория	11	
2	Общая физическая подготовка	114	
3	Специальная физическая подготовка	45	
4	Технико-тактическая подготовка	45	
5	Медицинское обследование	2	
6	Итоговая промежуточная аттестация	4	Сдача контрольных нормативов
ИТОГО:		222	

**Учебно-тематическое планирование для групп спортивно-оздоровительного этапа,
рассчитанное на 37 недель в год.**

(3 ч. в неделю)

Содержание занятий	Всего	Период тренировок									
		Сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	Март	апрель	май	июнь
1. Теория											
• Физическая культура и спорт в России	1			1							
• Развитие волейбола в России и зарубежом	1	1									
• Гигиенические знания и навыки	1					1					
• Места занятий инвентарь и оборудование	1							1			
• Влияние физических упражнений на организм человека	1									1	
• Правила поведения на занятиях и техника безопасности.	1		1								
Итого часов	6	1	1	1		1		1		1	
2. Практика											
• Общая физическая подготовка	58	6	7	7	8	3	7	6	7	7	
• Специальная физическая подготовка	25	2	3	3	3	3	3	3	3	2	
• Техничко-тактическая подготовка	16		2	2	2	2	2	3	3		
3. Медицинское обследование	2	2									
4. Итоговая промежуточная аттестация	4	2								2	
Итого часов	111	13	13	13	13	9	12	13	13	12	

**Учебно-тематическое планирование для группы спортивно-оздоровительного этапа,
рассчитанное на 37 недель в год.**

(6 ч. в неделю)

Содержание занятий	Всего	Период тренировок									
		Сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	Март	апрель	май	июнь
1. Теория											
• Физическая культура и спорт в России	2	1						1			
• Развитие волейбола в России и зарубежом	2		1				1				
• Гигиенические знания и навыки	1				1					1	
• Места занятий инвентарь и оборудование	2					1				1	
• Влияние физических упражнений на организм человека	2			1				1			
• Правила поведения на занятиях и техника безопасности.	2		1						1		
Итого часов	12	1	2	1	1	1	1	2	1	2	
2. Практика											
• Общая физическая подготовка	114	11	14	15	15	7	13	12	15	12	
• Специальная физическая подготовка	45	5	5	5	5	5	5	7	5	3	
• Техничко-тактическая подготовка	45	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
3. Медицинское обследование	2	2									
4. Итоговая промежуточная аттестация	4	2								2	
Итого часов	222	26	26	26	26	18	24	26	26	24	

ГЛАВА III: Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы

1. Отличительные особенности Программы

При достаточно ограниченном выборе обучающихся тренер-преподаватель зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься волейболом. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности юных волейболистов.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов.
4. Формирование знаний, умений и навыков по волейболу.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных волейболистов.

Возраст детей, участвующих в реализации образовательной Программы.

Возраст обучающихся, на который рассчитана данная образовательная программа: 7-18 лет.

Для комплектации групп по волейболу по данной программе не производится отбор детей по антропометрическим данным, гибкости и другим показателям пригодности к данному виду спорта. К спортивно-оздоровительному этапу допускаются все лица с 7 лет, желающие заниматься волейболом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Группы должны формироваться с разностью возрастов не более 3-х лет.

Два раза в год (сентябрь, май) в группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

Сроки реализации образовательной Программы

Сроки реализации дополнительной образовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по Волейболу: 1 год.

Занятия проходят 3 раза в неделю по 1 или по 2 часа. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с обучающимися 13-18 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры. В данной программе представлено содержание работы на одном этапе: спортивно-оздоровительный этап.

Три часа в неделю - 123 часов, шесть часов в неделю - 246 часа при учебно-тренировочном планировании на 41 неделю.

Три часа в неделю - 111 часов, шесть часов в неделю - 222 часа при учебно-тренировочном планировании на 37 недель.

Режим занятий

Программа по волейболу реализуется на базе МБОУ ДО КГО «Спортивная школа». Занятия проводятся в спортивном зале три раза в неделю по одному или по два часа.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 37 и 41 неделю занятий.

Формы организации занятий

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- Групповые, теоретические и практические занятия,
- Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные),
- Подвижные игры,
- Эстафеты,
- Квалификационные испытания.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по волейболу. Главная задача педагога дать обучающимся основы владения мячом, тактики и техники волейбола. Образовательный процесс строится так, чтобы обучающиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

- выполнение упражнений в чередовании подготовительных упражнений с выполнением технических приемов данного года обучения;
- выполнение упражнений, направленных на развитие физических качеств, в рамках структуры приемов техники;
- выполнение упражнений с отягощениями (пояса, манжеты) на различные приемы техники;
- многократное выполнение технических приемов с целью развития специальных физических качеств;
- чередование выполнения технических приемов нападения и защиты;
- чередование выполнения тактических действий отдельно индивидуальных, групповых и командных;
- учебные игры с выполнением заданий по технике и тактике в объеме программы;
- учебные игры с повышенной интенсивностью для воспитания в единстве навыков выполнения технических приемов, тактических действий и специальных качеств.
- проведение контрольных игр с целью решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.
- участие в официальных соревнованиях различного уровня, выполнение установок на игру. Разбор игр.

Формы подведения итогов реализации образовательной Программы.

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все обучающиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности. Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля. Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки. Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи тренер-преподаватель может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов. Учебный материал усложняется в зависимости от года обучения. Образовательный компонент программы предполагает обучение спортсменов 7-18 лет, параллельно которому идёт включение воспитательного процесса, организованного через тренировку. Данный процесс происходит не стихийно, а в результате целенаправленного педагогического воздействия. Программа предполагает: индивидуальное консультирование в течение учебного года и предсоревновательную подготовку обучающихся.

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе обучающиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

2. Теоретическая подготовка

2.1 Физическая культура и спорт в России.

- Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей.
- Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. История возникновения волейбола.

2.2 Сведения о строении и функциях организма человека.

- Костная и мышечная системы.
- Сердечно-сосудистая и дыхательная системы.
- Нервная система.
- Органы пищеварения и выделения.
- Взаимодействие органов и систем.

2.3 Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

- Понятие о гигиене и санитарии.
- Личная гигиена тела.
- Форма для занятий в спортивном зале и на улице.
- Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь.
- Врачебный контроль и самоконтроль.
- Режим дня и питания.

2.4 Основы техники и тактики игры.

- Основные понятия о спортивной технике и тактике игры.
- Взаимосвязь техники и тактики.
- Характеристика технической и тактической подготовки.

2.5 Оборудование и инвентарь.

- Разметка площадки.
- Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе тренировки соревнований.
- Тренажерные устройства, технические средства.

2.6 Спортивные соревнования.

- Организация и проведение.
- Роль соревнований в подготовке занимающихся, в подготовке спортсменов.
- Правила соревнований по волейболу.
- Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.

3. Практическая подготовка

3.1 Общая физическая подготовка (ОФП)

В состав ОФП входят:

- строевые упражнения и команды для управления группой;
- упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики;
- подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы:

первая - для мышц рук и плечевого пояса,

вторая - для мышц туловища и шеи;

третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются:

- без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки);

- на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат);

- прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают:

- группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад;

- соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

- **Бег** 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м и по 40 м, три отрезка по 50-60 м.

- **Бег с низкого старта** 60 м, 100 м.

- **Эстафетный бег с этапами** до 40 м, до 50-60 м.

- **Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями** (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки:

- через планку с прямого разбега;

- в высоту с разбега;

- в длину с места;

- тройной прыжок с места;

- в длину с разбега.

Метания:

- малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока;

- на дальность;

- метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега;

- метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др.

Основные приемы техники игры в нападении и защите.

Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

1. **«Салки по месяцам».** Дети строятся в шеренгу. В 12–15 м от них обозначается линия. Выбирается водящий. Он говорит: «Все, кто родился в январе, – вперед!» Ребята, день рождения которых падает на этот месяц, бегут к противоположной линии, а водящий пытается их осалить. Из тех, кто осален, выбирается новый водящий. Он вызывает детей, родившихся в феврале, и т.д. Победителями становятся игроки, не осаленные водящим.

2. **«Азбука».** Две команды образуют шеренги на противоположных сторонах площадки, каждая за своей линией. Воспитатель называет одну букву алфавита. Это служит началом игры. Все ребята одновременно, не толкаясь, перебегают на противоположную сторону площадки и выстраивают названную букву (основанием к центру площадки), после чего принимают положение упора присев. Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание. Игра повторяется несколько раз, и каждый раз задается другая буква.

3. **«Делай наоборот».** Ребята строятся в шеренгу, либо колонну. Учитель показывает упражнение, а дети должны выполнить его в противоположную сторону. Например, педагог выполняет наклон вперед, а ученики должны выполнить наклон назад и т. д. Побеждает тот, кто ни разу не перепутает направление движения.

4. **«Вызов номеров».** Ребята делятся на две равные по числу команды и выстраиваются в колонны по одному перед линией старта. В каждой команде игроки рассчитываются по порядку. На расстоянии 10–12 м против каждой команды ставится поворотная стойка. Учитель произвольно называет различные номера. Игроки, номер которых назвали, добегают до стойки, огибают ее и возвращаются на свое место. Тот, кто сделает это первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

Правило 1: Если оба игрока прибежали одновременно, то очко не присуждается никому.

Правило 2: Если игрок не добежал до конечного пункта, то очко засчитывается его сопернику из другой команды.

5. **«Эстафета цветов (зверей, птиц)».** Подготовка и инвентарь те же, что в предыдущей игре. Игроки, стоящие в каждой команде первыми, вторыми и т. д., принимают название цветка (зверя, птицы). Учитель называет любой цветок (зверя, птицу). Участники игры, носящие данное название, бегут к стойке, огибают ее и возвращаются обратно. Тот, кто прибежит первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

6. **«Пустое место».** Играющие становятся в круг на расстоянии полушага друг от друга, руки за спиной. За кругом – водящий. Он бежит за спинами участников игры,

дотрагивается до кого-либо, после чего бежит по кругу в другую сторону. Игрок, которого он коснулся, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на пустое место. Водящим становится тот, кто не успел занять свободное место.

7. «Удочка». Дети становятся в круг, а водящий с веревкой в руках – в центр круга. Водящий вращает веревку с мешочком на конце так, чтобы мешочек скользил по полу под ногами игроков. Ребята внимательно наблюдают за движением мешочка и подпрыгивают в тот момент, когда мешочек оказывается около их ног. Задевший мешочек или веревку ногами становится водящим, а бывший водящий идет на его место. Выигрывает тот, кто за установленное время ни разу не зацепил веревку с мешочком.

8. «Охотники и утки». Играющие делятся на две команды – «охотников» и «уток». «Охотники» образуют круг, перед их носками проводится линия. «Утки» располагаются произвольно внутри круга. У одного из «охотников» в руках мяч. По сигналу учителя «охотники», перебрасывая мяч в разных направлениях, стараются осалить («подстрелить») им «уток», которые свободно передвигаются внутри круга. «Утки» увертываются от мяча. «Охотник», «подстреливший утку», меняется с ней ролями, и игра продолжается. Выигрывают те, кто дольше пробыл в роли «уток».

Игру можно проводить и на время: 3 мин. «стреляют» одни «охотники», затем 3 мин. – другие. Отмечается, кто больше «настрелял уток» за это время.

9. «Дни недели». Один конец шнура, резинки привязывается к дереву, либо стойке на высоте 40 см, другой конец держит учитель. Он называет первый день недели: понедельник. Дети один за другим с разбега перепрыгивают через шнур. С каждым днем недели высота шнура увеличивается на 5 см. Выигрывают дети, за 7 прыжков меньшее число раз задевшие шнур.

10. «Кто дальше прыгнет». Дети строятся в две колонны перед прыжковой ямой. Сбоку от ямы делаются отметки, соответствующие 5, 10, 15 очкам. Ребята из первой команды выполняют каждый по одному прыжку и подсчитывают сумму набранных очков. После этого аналогичное задание выполняет вторая команда. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков.

11. «Подвижная цель». Дети строятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками проводится окружность. Один из играющих получает мяч. Выбирается водящий, который идет в середину круга. Участники игры, перекидывая мяч, стараются попасть им в водящего, а водящий – увернуться от мяча. Тот, кто попал в водящего мячом, меняется с ним местами. Игра продолжается 5–7 мин., после чего отмечаются наиболее ловкие водящие, сумевшие продержаться в кругу дольше других, и самые меткие игроки.

Правила: 1. Засчитывается попадание в ноги и в любую часть туловища. Попадание в голову не засчитывается. 2. Попадание мяча, отскочившего от земли, не засчитывается. 3. При броске мяча в водящего нельзя заступать за линию круга.

12. «Вращение обручей». Дети располагаются по кругу, в руках у каждого обруч. По сигналу учителя они начинают вращать обручи. Побеждает тот, чей обруч вращается дольше. Игра повторяется 2–3 раза, после чего определяются победители. Если обручей на всех не хватает, дети выполняют задание по очереди.

13. «На новое место». Дети строятся в 2–4 колонны перед линией старта. В 15–20 м от нее проводится еще линия. По сигналу учителя первые и вторые номера в каждой

колонне, взявшись за руки, бегут за линию. Первые номера остаются на новом месте, а вторые возвращаются, берутся за руки с игроками, стоящими третьими, и опять бегут до линии. Вторые номера остаются, а третьи возвращаются, чтобы объединиться с четвертыми, и т. д. Побеждает команда, все игроки которой раньше окажутся за второй линией.

Игровые задания с элементами спортивных игр:

- волейбол: «Точный пас», «Вверх-вниз», «Навстречу через сетку»;
- футбол: «Мяч в сетку», «Порази в цель», «Послушный мяч».

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. - - по сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии;

- то же, но перемещение приставными шагами.

4. Специальная физическая подготовка (СФП)

Бег с остановками и изменением направления.

- «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м).
- «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегает лицом вперед, а затем спиной и т.д.
- По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.
- Бег в колонне по одному, вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал обучающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести.

Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг).

Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

Упражнения с отягощениями (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга - вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения - приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге).

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением.

- Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд.
- Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков).
- Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх.
- Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.).
- Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами.
- Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага.
- Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.
- Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.
- Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.
- Бег по крутым склонам.
- Прыжки через рвы, канавы.
- Бег по песку без обуви.
- Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.

- Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).
- Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами.
- Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.
- Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами.
- Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть).
- Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер.
- Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).
- Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев).
- Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование).

- Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его.
- Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают обучающему партнеры.
- Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку.
- Упражнения с гантелями для кистей рук.
- Упражнения с кистевым эспандером.
- Сжатие теннисного (резинового) мяча.
- Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену.
- Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее.
- Многократные передачи волейбольного мяча на дальность с набрасыванием.
- Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д.
- Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.

- Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.
- Упражнения с резиновыми амортизаторами.
- Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче).
- Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки.
- Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом.

- Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе.
- Броски мяча снизу одной и двумя руками.
- Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой – вправо.
- Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м.
- С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху.
- Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.
- Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд).
- Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега.
- Поддачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку).
- Поддачи мяча слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

- Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат).
- Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.
- Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг).
- Метание теннисного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку.
- Соревнование на точность метания малых мячей.
- Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки.
- Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.
- Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс).
- Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах.
- Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера у сетки и из глубины площадки.
- Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

В парах.

С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д.

Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер.

Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки.

Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения,

но на расстоянии 1-1,5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу.

Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один занимающийся двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук.

Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении).

Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

5. Техническая подготовка.

Техника игры — это комплекс специальных приемов, необходимых волейболисту для успешного участия в игре. На каждом этапе своего развития она является средством ведения спортивной борьбы, дающим возможность игроку в рамках, правил решать конкретные тактические задачи в различных игровых ситуациях. Для достижения успеха в быстро меняющихся игровых условиях волейболист должен владеть широким кругом технических приемов и способов, эффективно использовать их в игре — это определяется понятием «техническое мастерство спортсмена».

Техника нападения

Перемещения и стойки. Перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений.

Передачи: Передача мяча сверху двумя руками; над собой - на месте и после перемещений различными способами; с набрасыванием партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2.

Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и прыжке, после перемещения

Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча держателе (подвешенного на шнуре); в стену — расстояние 6 м, 9 м; через сетку — расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки

Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах — стоя и в прыжке: бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Техника защиты

Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.

Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; прием подачи и первая передача в зону нападения.

Блокирование: одиночное блокирование резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3,2,4; «ластами» на кистях – стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

6. Тактическая подготовка

Под тактикой игры следует понимать целесообразные, согласованные действия игроков команды, направленные на достижение победы.

Тактика состоит из средств и способов ведения игры, которые используются с учетом конкретных задач, возникающих в процессе соревнований. Важное место в тактике занимают индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

Первые связаны с предугадыванием игровых ситуаций, выбором места, игровой активностью, а вторые с применением общеконандных систем игры и комбинаций. Средства тактики объединяют все действия игрока без мяча и с мячом, то есть все технические приемы и их разновидности.

Тактическими способами ведения игры называются согласованные действия нескольких игроков (тактические комбинации) или всей команды (системы игры). Каждая система игры характеризуется расстановкой игроков на площадке и распределением обязанностей между ними. Тактическое действие должно строиться в соответствии с тактическими знаниями, уровнем технического мастерства, физических способностей и волевых проявлений. Волейболист всегда должен стремиться к выбору наиболее адекватного решения соревновательной ситуации, которое может быть осуществлено с помощью имеющегося арсенала тактических средств.

Самое сложное – принятие правильного решения в минимальные отрезки времени. Главным средством нанесения неожиданного нападающего удара служат различные тактические комбинации, однако, когда игроки лишены возможности проводить их, используются различные тактические приемы для затруднения действий блокирующих.

Рассмотрим основные способы таких действий — удары с краев сетки и удары с низких передач (они широко применяются и при тактических комбинациях).

Тактическая система игры характеризуется расположением игроков команды на площадке, распределением функций между ними и применением средств техники. Каждая система нападения имеет множество тактических комбинаций, осуществляемых посредством приема и передач мяча и завершаемых нападающими ударами.

Система игры со второй передачи на двух нападающих.

Система игры в нападении на двух нападающих применяется тогда, когда в команде есть один или два связующих игрока, слабо играющих в нападении. Так, при расположении связующего игрока на передней линии в зонах 2, 3 и 4 розыгрыш всех тактических комбинаций осуществляется через игрока, располагающегося под сеткой. Несмотря на кажущуюся простоту расстановок и ограниченность тактических комбинаций при системе игры в нападении на двух нападающих, при соответствующих условиях, а именно при разнообразных передачах, эта система нападения часто бывает не менее эффективной, чем другие.

Ниже приведены возможные комбинации при системе нападения на двух нападающих.

Комбинации системы при первой передаче в зону 3.

- Игрок зоны 3 направляет высокую передачу для удара игроку зоны 4.
- Игрок зоны 3, стоя лицом к партнеру, направляет высокую передачу для удара в зону 2.
- Игрок зоны 3 направляет прострельную передачу на «столб» игроку зоны 4.
- Игрок зоны 3 направляет прострельную передачу игроку зоны 4, посылая мяч в середину этой зоны.
- Игрок зоны 3 выполняет низкую передачу перед собой, нападающий зоны 4 производит удар с короткой передачи.
- Нападающий зоны 4 с передачи игрока зоны 3 производит удар «на взлете».
- Нападающий зоны 4 производит удар с передачи игрока зоны 3, направленной за голову в этой же зоне.
- Нападающий зоны 4 делает отвлекающий маневр, забегая за игрока зоны 3, и имитирует удар с передачи за голову, а передача следует игроку зоны 2.
- Нападающие зон 4 и 3 имитируют атаку из зоны 4. В последний момент игрок зоны 3 неожиданно (за счет кистевой передачи) направляет мяч за голову игроку зоны 2.
- Игрок зоны 3 стоит лицом к зоне 2 и имитирует передачу в эту зону. В последний момент он передает мяч за голову игроку зоны 4 (передача может быть высокой, полупрострельной или короткой).

Комбинации системы при первой передаче в зону 2.

- Игрок зоны 2 направляет обычную передачу в зону 4.
- Игрок зоны 2 посылает мяч в зону 3.
- Игрок зоны 3 располагается в правой расстановке и выполняет удар с передачи за голову, которую выполняет игрок зоны 2.
- Игрок зоны 3, имитируя атаку, из правой расстановки забегает в зону 2, а передача следует игроку зоны 4.
- То же, но нападающий зоны 4 играет с пристрельной передачи.
- Вариант первый: атака с прострельной передачи в своей зоне; вариант второй: атака с прострельной передачи, направленной на границу зон 3 и 4.
- Нападающий зоны 4 идет на короткую передачу, а игрок зоны 3 из левой расстановки атакует с невысокой передачи, полученной слева от опускающегося после имитации удара игрока зоны 4.
- Игрок зоны 3 идет на удар с короткой передачи, а игрок зоны 4, забегая в зону 2, производит удар с передачи за голову.
- Оба нападающих играют с прострельных передач – один в зоне 3, другой в зоне 4.
- Игрок зоны 3 имитирует атаку с короткой передачи, удар производит игрок зоны 4 с прострельной передачи в своей зоне.

- Нападающий зоны 4 атакует с обычной передачи, игрок зоны 2 производит удар на взлете за головой игрока зоны 3.

Комбинации системы при расположении связующего игрока в зоне 4 те же, что и комбинации при расстановке связующего в зоне 3, так как последний после подачи перемещается в зону 3 и оттуда разыгрывает мяч.

Система игры со второй передачи на трех нападающих часть комбинаций, описанных выше, постоянно применяется и при данном варианте нападения, однако здесь они значительно разнообразнее, так как передачи для удара могут быть направлены не на одного из двух, а на одного из трех игроков. Это обстоятельство в значительной мере затрудняет организацию группового блокирования, что создает этой системе игры заслуженную популярность и является поводом для ее использования большинством отечественных и зарубежных команд.

Ниже приводятся некоторые комбинации системы.

Комбинации системы при первой передаче на выходящего игрока

1. Нападающий удар с передачи, направленной за голову, при отвлекающих действиях партнера. Эта комбинация требует точной передачи и быстрых действий отвлекающего игрока, имитирующего атаку. Передающий игрок, выходящий с задней линии, находится у сетки между зонами 2 и 3. Нападающий игрок из зоны 3 выполняет разбег на удар с короткой передачи или с передачи «на взлете». Все действия этого игрока направлены на создание впечатления у противника, что именно он будет производить нападающий удар. Передающий игрок также всеми своими действиями показывает, что передача будет им направлена игроку зоны 3, а затем, в последний момент, за счет кистевой передачи он посылает мяч за голову. Игрок зоны 2 завершает комбинацию без блока или имея против себя одного блокирующего игрока.

2. «Крест». Игрок зоны 3 разбегается на удар с короткой передачи на выходящего, имитируя удар «на взлете». Нападающий зоны 2, перемещаясь в зону 3, завершает комбинацию. Успех зависит от умелых действий передающего игрока, который в зависимости от расположения блокирующих игроков противника определяет, кому из нападающих направить мяч для завершающего удара.

3. «Обратный крест». В комбинации участвуют два игрока нападения – зон 3 и 4. Игрок зоны 4 энергично выходит из своей зоны на выходящего волейболиста и имитирует удар с передачи «на взлете». Нападающий зоны 3, перемещаясь в зону 4 за спину своего партнера, производит удар.

4. «Эшелон». Эта комбинация требует слаженности, умения, хорошо имитировать удар и точно производить вторую передачу, выполняемую выходящим игроком. В комбинации участвуют три волейболиста: выходящий и нападающие зон 3 и 4. Игрок зоны 3 идет на удар с короткой передачи, заставляя противника организовать блокирование. Выходящий игрок направляет передачу за спортсмена зоны 3 переместившемуся туда нападающему зоны 4, который проводит удар без противодействия блокирующего, так как имитационные движения игрока зоны 3 отвлекли на себя блокирующего игрока противника.

5. «Вдогонку». Комбинация выполняется в быстром темпе. Первым начинает движение игрок зоны 2, который как бы догоняет мяч в зоне 3, на расстоянии 1-1,5 м от выходящего игрока. Игрок зоны 3 перемещается в зону 2 и, получив мяч от выходящего игрока, завершает комбинацию. Заканчивать комбинацию как в этом, так и в других

случаях могут и другие волейболисты передней линии. Во всех приведенных комбинациях показано участие лишь двух атакующих игроков. На самом же деле третий игрок передней линии также всегда участвует в тактических комбинациях, выполняя нападающий удар с обычных, полупрострельных или прострельных передач из зоны 2 или 4.

Тактика нападения.

Тактическая система нападения с первой передачи.

Не менее эффективной, чем предыдущие, является и система игры в нападении с первой передачи. Однако из-за сложности приема мяча с подачи и передачи его сразу на удар эта система игры в настоящее время, как правило, стала применяться только в процессе самой игры, когда полет мяча имеет простую траекторию, удобную для розыгрыша мяча с первой передачи. При этой системе нападающий, которому предназначается передача, располагается в 2-3 м от сетки. Исключение составляют игровые расстановки, при которых первая передача направляется на удар под левую руку игроку зоны 2 или 3, находящемуся в непосредственной близости от сетки. В связи с тем, что первая передача на удар не всегда может быть точной, ее рекомендуется выполнять не на основного нападающего (сильнейшего на линии), а на вспомогательного или связующего игрока с тем, чтобы в случае плохой первой передачи более сильный волейболист мог завершить комбинацию ударом со второй передачи-откидки, которая является более точной.

Игрокам атакующей команды при первой передаче на удар сразу следует руководствоваться расстановкой блокирующих игроков противника. Завершающий удар целесообразнее выполнять в зоне слабо блокирующего игрока противника. Иногда при неточной первой передаче есть смысл произвести удар, так как блокирующие в данном случае будут ждать откидку. Это обстоятельство обязывает нападающих игроков совершенствоваться в нападающих ударах с неточных передач. Если первая передача направлена таким образом, что нападающий удар с этой передачи не может представлять опасности для противника и последний не блокирует, следует передать мяч из опорного исходного положения на удар одному из своих партнеров.

Комбинации системы при первой передаче в зону 2.

- Первая передача направляется из зоны 5 в зону 2, волейболист зоны 2 выполняет нападающий удар.
- Из зоны 2 нападающий откидывает мяч для завершающего удара игроку зоны 3.
- Из зоны 2 нападающий откидывает мяч для завершающего удара игроку зоны 4.
- Из зоны 2 нападающий откидывает мяч за голову перемещающемуся туда для откидки игроку зоны 3.

Комбинации системы при первой передаче в зону 4.

- Передача для удара направлена игроку зоны 4, который и производит удар.
- Игрок зоны 4 вместо удара откидывает мяч игроку зоны 3.
- То же, но откидывает мяч в зону 2.
- Из зоны 4 игрок откидывает мяч за голову для удара переместившемуся туда игроку зоны 3.

Комбинации при первой передаче в зону 3.

- Первая передача направлена игроку зоны 3 из зоны 2. Игрок зоны 3 производит удар с первой передачи. Если в зоне 3 находится игрок, умеющий бить левой рукой, то первую передачу для удара можно направлять из зон 4 и 5.

- Первая передача направлена из зоны 2, игрок зоны 3, имитируя удар, выполняет передачу за голову в зону 4, игрок которой и завершает атаку.
- То же, с передачей в зону 2.
- После имитации удара игрок зоны 3 выполняет короткую передачу за голову игроку зоны 4, который производит удар по опускающемуся блоку.
- То же, при передаче из зоны 5 с атакой с короткой передачи из зоны.

Системы нападения используются командами в большинстве случаев при розыгрыше мяча с подачи (за исключением системы игры с первой передачи). В процессе игры при сильных нападающих ударах, когда тактический замысел игрок не может реализовать из-за трудности приема мяча, нападающие удары производятся из различных зон площадки с первых и вторых передач, исполняемых не в соответствии с тактическим планом игры. Наиболее эффективными являются атаки с первой передачи, выполняемые в сочетании с отвлекающими действиями, и удары с первых прострельных передач и передач мяча «на взлете». Такие атаки требуют отличного взаимодействия передающего игрока с нападающим.

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и зоне.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче); взаимодействия игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3.

3. Командные действия: прием нижней подачи и первая передача в зону 3; прием нижней подачи и вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты.

- выбор места при приеме нижней подачи;
- расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

7. Интегральная подготовка

Это процесс и результат выработки координационных взаимосвязей всех сторон подготовки спортсмена в целостный эффект соревновательной деятельности.

Таким образом, в интегральной подготовке в избранном виде спорта осуществляется взаимосвязь, комплексное проявление всех сторон подготовки спортсмена (физической, технико-тактической, психологической, теоретической и т.д.).

Интегральная подготовка – это то, что в практике называют игровой подготовкой. Для этого существует только один путь – многократное повторение спортсменом различными методами соревновательных упражнений. Обязательным является выполнение своего вида спорта со всеми его особенностями, со всем тем, что требуется в состязании, а также с учетом внешних условий. Здесь важно добиться реализации всего изученного – т.е. слить воедино технико-тактическое мастерство, физические и психологические качества.

Поэтому ведущими средствами интегральной подготовки служат совмещенные упражнения на стыке 2-х и более видов подготовки:

- Физической и технической (специально подготовленные упр.)
- Технической и тактической (специально подготовительные упр.)

- Физический – технический – тактический (соревновательные упражнения, игры полным, уменьшенным составом) контрольные игры, соревнования.

Высшей формой интегральной подготовки являются соревнования (тренировочные и официальные).

1. Выполнение упражнений в чередовании подготовительных упражнений с выполнением технических приемов данного года обучения.
2. Выполнение упражнений, направленных на развитие физических качеств, в рамках структуры приемов техники.
3. Выполнение упражнений с отягощениями (пояса, манжеты) на различные приемы техники.
4. Многократное выполнение технических приемов с целью развития специальных физических качеств.
5. Чередование выполнения технических приемов нападения и защиты.
6. Чередование выполнения тактических действий отдельно индивидуальных, групповых и командных.
7. Учебные игры с выполнением заданий по технике и тактике в объеме программы.
8. Учебные игры с повышенной интенсивностью для воспитания в единстве навыков выполнения технических приемов, тактических действий и специальных качеств.
9. Проведение контрольных игр с целью решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.
10. Участие в официальных соревнованиях различного уровня, выполнение установок на игру. Разбор игр.

8.1. Перечень спортивного инвентаря и оборудования

Наименование спортивного инвентаря	Количество
спортивный школьный зал 9х18	1 зал
сетка волейбольная	2 штуки
стойки волейбольные	1 штука
гимнастическая стенка	10 штук
гимнастические скамейки	4 штуки
гимнастические маты	6 штук
скакалки	15 штук
мячи набивные (масса 1кг)	7 штук
мячи волейбольные	15 штук
рулетка	1 штука

8.2. Перечень технических средств обучения

Магнитола	3 штуки
Секундомер	2 штуки

8.3. Перечень учебно-методических материалов

Видеоматериал о технике волейбола	3 штуки
DVD- диск: «Выступления лучших волейбольных команд России»	1 штук
Раздаточный материал для обучающихся и их родителей	100 штук
Правила поведения в спортивном зале	1 штука
Правила соревнований по волейболу (в объеме изучаемого материала по программе).	2 штуки

ГЛАВА IV: Планируемые результаты освоения образовательной программы

Знать:

- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- правила игры в волейбол;
- места занятий и инвентарь.

Уметь:

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики волейбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

ГЛАВА V: Система оценки результатов образовательной программы

Формами контроля являются промежуточная аттестации. Аттестации проходят в форме тестирования и сдачи контрольных нормативов.

Аттестация позволяет оценить уровень развития способностей и личностных качеств учащегося и их соответствия прогнозируемым результатам программы.

Целью проведения аттестации, учащихся является оценка уровня освоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы по волейболу.

Задачи аттестации:

- определение уровня теоретической подготовки обучающихся;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков обучающихся в волейболе;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности.

Сроки проведения аттестации обучающихся устанавливаются в соответствии с календарным учебным графиком. Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года по графику.

В начале года (сентябрь месяц) проводятся текущий контроль и выявляется уровень подготовки волейболисток с выставлением оценок: «отлично», «хорошо» и «удовлетворительно».

В конце учебного года (май месяц) проводится промежуточная аттестация с оценкой достижения цели и выполнения задач программы с выставлением оценок: «отлично», «хорошо» и «удовлетворительно».

Аттестация обучающихся оценивается по контрольным нормативам.

Контрольные нормативы.

По технической подготовке

Спортивно-оздоровительный этап.

1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.
2. Передача сверху у стены, стоя и сидя (чередования).
3. Подача нижняя прямая на точность.
4. Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.
5. Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4.
6. Подача верхняя прямая на точность.
7. Подача в прыжке на точность (в правую и левую половины площадки).
8. Прием подачи и первая передача из глубины площадки в зону 2.
9. Нападающий удар прямой:

- из зоны 4 в зоны 4 и 5 с высоких и средних передач;
- из зоны 3 в зоны 4 и 5;
- из зоны 2 в зоны 1 и 2.

10. Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5.

По физической подготовке
Спортивно-оздоровительный этап.

1. Бег 30 м.
2. Бег с изменением направления (5х6 м).
3. Прыжок в длину с места.
4. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.
5. Бег с изменением направления («елочка»).
6. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

По игровой подготовке
Спортивно-оздоровительный этап.

1. Мини-волейбол (по специальным правилам).
2. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

Физическое развитие и физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Девочки	Мальчики
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9	11,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками:		
	сидя (м)	5,0	6,0
	в прыжке с места (м)	7,5	9,5

ГЛАВА VI: Методическое обеспечение

Методическая часть учебной программы включает содержание и методику, и содержание работы по предметным областям, уровням подготовки, методические материалы, методы выявления и отбора одаренных детей, требования техники безопасности в процессе реализации программы, рабочие программы по предметным областям.

Содержание и методика работы по предметным областям:

- Обязательные предметные области

Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта» для базового и углубленного уровней сложности.

Цель и основное содержание данной предметной области программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса, требований для безопасного его осуществления.

Теоретические знания могут сообщаться в ходе специально организованных лекций, бесед, теоретических занятий, тренировочных занятий. Необходимо также предусмотреть самостоятельное изучение специальной литературы по различным вопросам волейбола и другим разделам теоретической подготовки. Необходимо, чтобы спортсмены хорошо знали правила соревнований, умели проводить анализ занятий и тренировочного процесса.

Большое значение имеет изучение основ методики тренировки – планирование круглогодичной тренировки по циклам, этапам и периодам, перспективное планирование, а также методика развития физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости) применительно к волейболу.

Кроме этого, спортсмены изучают технику и тактику игры, основные приемы игры, технические приемы и тактические действия в атаке и обороне, что позволяет научно обоснованно подходить к анализу техники и к методике ее изучения и совершенствования.

В юношеском возрасте из всего объема теории необходимо дать первые сведения по гигиене занятий и экипировке, а также минимум знаний по технике, методике обучения и тренировке. Из года в год увеличиваются объем и глубина теоретических сведений, сообщаемых юным волейболистам. Для получения теоретических знаний очень важно приучить обучающегося к самостоятельному изучению литературы. Необходимо регулярно рекомендовать доступную для их уровня понимания популярную и методическую литературу. Контроль за этим осуществляется в виде собеседования, контрольных вопросов и обсуждения в группе. По окончании обучения обучающиеся проходят тестирование.

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. В основу программы легли определенные педагогические принципы: принцип субъектности познающего сознания. Педагог и обучающийся определяются активными субъектами образования.

Принцип дополнительности - монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности. Принцип открытости учебной и воспитательной информации. Мир знаний "открывается" перед обучающимся благодаря работе его сознания, как главной личной ценности. Педагог не "преподносит" знания в готовом для понимания виде, а придает им контекст открытия. Принцип уважения к личности ребенка в сочетании с разумной требовательностью к нему предполагает, что требовательность является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна, если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности. Принцип сознательности и активности обучающихся предполагает создание условий для активного и сознательного отношения обучающихся к обучению, условий для осознания обучающимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков. Принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого обучающегося при выборе темпа, методов и способа обучения. Принцип преемственности, последовательности и систематичности заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать обучающегося на более высокий уровень развития. Принцип доступности и пассивности заключается в применении основного правила дидактики "от простого к сложному, от известного к неизвестному".

Приложение 1

Календарный учебный график рассчитанный на 41 неделю в год.
Календарный учебный график на I полугодие 20__-20__ учебный год

Тренер-преподаватель:

Наименование программы: «Дополнительная общеобразовательная программа по волейболу»

Группа: СОЭ №1, 3 часа в неделю

Период работы: 20__-20__ учебный год.

№ п/п	Дата проведения	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля	Количество часов
Сентябрь					
1	02.09.	Теоретическая подготовка: развитие волейбола в России и за рубежом Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка	Практика Теория	Зачет	1
2	04.09.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка	Практика	Зачет	1
3	07.09.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка	Практика	Зачет	1
4	09.09.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка Медицинское обследование.	Практика	Зачет	1
5	11.09.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка Медицинское обследование.	Практика	Зачет	1
6	14.09.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка	Практика	Зачет	1
7	16.09.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка	Практика	Зачет	1
8	18.09.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка	Практика	Зачет	1
9	21.09.	Контрольные нормативы	Практика	Зачет	1
10	23.09.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка	Практика	Зачет	1
11	25.09.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка	Практика	Зачет	1
12	28.09.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка Промежуточная аттестация	Практика	Зачет	1
13	30.09.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка Промежуточная аттестация	Практика	Зачет	1
За месяц по программе:					13
Октябрь					

1	02.10.	Правила поведения на занятиях и техника безопасности. Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка.	Теория Практика	Зачет	1
2	05.10.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
3	07.10.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
4	09.10.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
5	12.10.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
6	14.10.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
7	16.10.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
8	19.10.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
9	21.10.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
10	23.10.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
11	26.10.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
12	28.10.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
13	30.10.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
За месяц по программе:					13
Ноябрь					
1	02.11.	Физическая культура и спорт в России.	Теория	Зачет	1

		Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика		
2	06.11.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
3	09.11.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
4	11.11.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
5	13.11.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
6	16.11.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
7	18.11.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
8	20.11.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
9	23.11.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
10	25.11.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
11	27.11.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
12	30.11.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
За месяц по программе:					12
Декабрь					
1	02.12.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
2	04.12.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1

3	07.12.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
4	09.12.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
5	11.12.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
6	14.12.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
7	16.12.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
8	18.12.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
9	21.12.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
10	23.12.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
11	25.12.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
12	28.12.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
13	30.12.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
За месяц по программе:					13
Всего за полугодие:					51

**Календарный учебный график рассчитанный на 41 неделю в год.
Календарный учебный график на II полугодие 20__-20__ учебный год**

Тренер-преподаватель:

Наименование программы: «Дополнительная общеобразовательная программа по волейболу»

Группа: СОЭ №1, 3 часа в неделю

Период работы: 20__-20__ учебный год.

№ п/п	Дата проведения	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля	Количество часов
Январь					
1	11.01.	Гигиенические знания и навыки Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика Теория	Зачет	1
2	13.01.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
3	15.01.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
4	18.01.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
5	20.01.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
6	22.01.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
7	25.01.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
8	27.01.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
9	29.01.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
За месяц по программе:					9
Февраль					
1	01.02.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
2	03.02.	Общая физ.подготовка.	Практика	Зачет	1

		Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка			
3	05.02.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
4	08.02.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
5	10.02.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
6	12.02.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
7	15.02.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
8	17.02.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
9	19.02.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
10	22.02.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
11	24.02.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
12	26.02.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
За месяц по программе:					12
Март					
1	01.03.	Места занятий инвентарь и оборудование. Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
2	03.03.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
3	05.03.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1

7	16.04.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
8	19.04.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
9	21.04.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
10	23.04.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
11	26.04.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
12	28.04.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
13	30.04.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
За месяц по программе:					13
Май					
1	03.05.	Влияние физических упражнений на организм человека Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика Теория	Зачет	1
2	05.05.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
3	07.05.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
4	12.05.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
5	14.05.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
6	17.05.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
7	19.05.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
8	21.05.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1

9	24.05.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка Промежуточная аттестация	Практика	Зачет	1
10	26.05.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка Промежуточная аттестация	Практика	Зачет	1
11	28.05.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
12	31.05.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
За месяц по программе:					12
Июнь					
1	02.06.2021	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
2	04.06.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
3	07.06.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
4	09.06.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
5	11.06.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
6	14.06.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
7	16.06.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
8	18.06.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
9	21.06.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
10	23.06.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
11	25.06.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
За месяц по программе:					13
Всего за полугодие:					70
Всего за год:					123

Приложение 2

Календарный учебный график рассчитанный на 41 неделю в год.
Календарный учебный график на I полугодие 20__-20__ учебный год

Тренер-преподаватель:

Наименование программы: «Дополнительная общеобразовательная программа по волейболу»

Группа: СОЭ №2, 6 часов в неделю

Период работы: 20__-20__ учебный год.

№ п/п	Дата проведения	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля	Количество часов
Сентябрь					
1	02.09.	Теоретическая подготовка: развитие волейбола в России и за рубежом Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка	Практика Теория	Зачет	2
2	04.09.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка	Практика	Зачет	2
3	07.09.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка	Практика	Зачет	2
4	09.09.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка Медицинское обследование.	Практика	Зачет	2
5	11.09.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка Медицинское обследование.	Практика	Зачет	2
6	14.09.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка	Практика	Зачет	2
7	16.09.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка	Практика	Зачет	2
8	18.09.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка	Практика	Зачет	2
9	21.09.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка Контрольные нормативы	Практика	Зачет	2
10	23.09.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка	Практика	Зачет	2
11	25.09.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка	Практика	Зачет	2
12	28.09.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка Промежуточная аттестация	Практика	Зачет	2
13	30.09.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка Промежуточная аттестация	Практика	Зачет	2
За месяц по программе:					26
Октябрь					

1	02.10.	Правила поведения на занятиях и техника безопасности. Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка.	Теория Практика	Зачет	2
2	05.10.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
3	07.10.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
4	09.10.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
5	12.10.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
6	14.10.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
7	16.10.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
8	19.10.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
9	21.10.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
10	23.10.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
11	26.10.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
12	28.10.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
13	30.10.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
За месяц по программе:					26
Ноябрь					
1	02.11.	Физическая культура и спорт в России.	Теория	Зачет	2

		Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика		
2	06.11.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
3	09.11.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
4	11.11.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
5	13.11.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
6	16.11.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
7	18.11.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
8	20.11.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
9	23.11.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
10	25.11.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
11	27.11.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
12	30.11.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
За месяц по программе:					24
Декабрь					
1	02.12.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
2	04.12.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2

3	07.12.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
4	09.12.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
5	11.12.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
6	14.12.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
7	16.12.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
8	18.12.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
9	21.12.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
10	23.12.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
11	25.12.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
12	28.12.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
13	30.12.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
За месяц по программе:					26
Всего за полугодие:					102

**Календарный учебный график рассчитанный на 41 неделю в год.
Календарный учебный график на II полугодие 20__-20__ учебный год**

Тренер-преподаватель:

Наименование программы: «Дополнительная общеобразовательная программа по волейболу»

Группа: СОЭ №2, 6 часов в неделю

Период работы: 20__-20__ учебный год.

№ п/п	Дата проведения	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля	Количество часов
Январь					
1	11.01.	Гигиенические знания и навыки Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика Теория	Зачет	2
2	13.01.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
3	15.01.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
4	18.01.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
5	20.01.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
6	22.01.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
7	25.01.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
8	27.01.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
9	29.01.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
За месяц по программе:					18
Февраль					
1	01.02.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
2	03.02.	Общая физ.подготовка.	Практика	Зачет	2

		Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка			
3	05.02.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
4	08.02.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
5	10.02.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
6	12.02.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
7	15.02.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
8	17.02.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
9	19.02.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
10	22.02.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
11	24.02.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
12	26.02.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
За месяц по программе:					24
Март					
1	01.03.	Места занятий инвентарь и оборудование. Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
2	03.03.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
3	05.03.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2

[illegible]

7	16.04.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
8	19.04.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
9	21.04.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
10	23.04.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
11	26.04.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
12	28.04.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
13	30.04.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
За месяц по программе:					26
Май					
1	03.05.	Влияние физических упражнений на организм человека Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика Теория	Зачет	2
2	05.05.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
3	07.05.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
4	12.05.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
5	14.05.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
6	17.05.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
7	19.05.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
8	21.05.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2

9	24.05.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка Промежуточная аттестация	Практика	Зачет	2
10	26.05.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка Промежуточная аттестация	Практика	Зачет	2
11	28.05.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
12	31.05.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
За месяц по программе:					24
Июнь					
1	02.06.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
2	04.06.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
3	07.06.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
4	09.06.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
5	11.06.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
6	14.06.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
7	16.06.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
8	18.06.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
9	21.06.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
10	23.06.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
11	24.06.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
12	25.06.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2

13	26.06.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
За месяц по программе:					26
Всего за полугодие:					144
Всего за год:					246

Приложение 3

**Календарный учебный график рассчитанный на 41 неделю в год.
Календарный учебный график на I полугодие 20__-20__ учебный год**

Тренер-преподаватель:

Наименование программы: «Дополнительная общеобразовательная программа по
волейболу»

Группа: СОЭ №3, 6 часов в неделю

Период работы: 20__-20__ учебный год.

№ п/п	Дата проведения	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля	Количество часов
Сентябрь					
1	01.09.	Теоретическая подготовка: развитие волейбола в России и за рубежом Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка	Практика Теория	Зачет	2
2	03.09.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка	Практика	Зачет	2
3	05.09.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка	Практика	Зачет	2
4	08.09.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка Медицинское обследование.	Практика	Зачет	2
5	10.09.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка Медицинское обследование.	Практика	Зачет	2
6	12.09.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка	Практика	Зачет	2
7	15.09.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка	Практика	Зачет	2
8	17.09.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка	Практика	Зачет	2
9	19.09.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка	Практика	Зачет	2
10	22.09.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка Контрольные нормативы	Практика	Зачет	2
11	24.09.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка	Практика	Зачет	2
12	26.09.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка Промежуточная аттестация	Практика	Зачет	2
13	29.09.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка Промежуточная аттестация	Практика	Зачет	2
За месяц по программе:					26
Октябрь					

1	01.10.	Правила поведения на занятиях и техника безопасности. Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка.	Теория Практика	Зачет	2
2	03.10.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
3	06.10.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
4	08.10.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
5	10.10.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
6	13.10.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
7	15.10.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
8	17.10.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
9	20.10.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
10	22.10.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
11	24.10.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
12	27.10.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
13	29.10.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
14	31.10.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
За месяц по программе:					28

Ноябрь					
1	03.11.	Физическая культура и спорт в России. Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Теория Практика	Зачет	2
2	05.11.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
3	07.11.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
4	10.11.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
5	12.11.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
6	14.11.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
7	17.11.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
8	19.11.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
9	21.11.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
10	24.11.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
11	26.11.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
12	28.11.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
За месяц по программе:					24
Декабрь					
1	01.12.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2

2	03.12.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
3	05.12.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
4	08.12.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
5	10.12.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
6	12.12.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
7	15.12.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
8	17.12.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
9	19.12.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
10	22.12.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
11	24.12.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
12	26.12.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
13	29.12.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
14	31.12.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
За месяц по программе:					28
Всего за полугодие:					106

**Календарный учебный график рассчитанный на 41 неделю в год.
Календарный учебный график на II полугодие 20__-20__ учебный год**

Тренер-преподаватель:

Наименование программы: «Дополнительная общеобразовательная программа по волейболу»

Группа: СОЭ №3, 6 часов в неделю

Период работы: 20__-20__ учебный год.

№ п/п	Дата проведения	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля	Количество часов
Январь					
1	09.01.	Гигиенические знания и навыки Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика Теория	Зачет	2
2	12.01.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
3	14.01.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
4	16.01.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
5	19.01.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
6	21.01.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
7	23.01.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
8	26.01.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
9	28.01.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
10	30.01.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
За месяц по программе:					20
Февраль					
1	02.02.	Общая физ.подготовка.	Практика	Зачет	2

		Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка			
2	04.02.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
3	06.02.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
4	09.02.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
5	11.02.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
6	13.02.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
7	16.02.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
8	18.02.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
9	20.02.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
10	25.02.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
11	27.02.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
За месяц по программе:					22
Март					
1	02.03.	Места занятий инвентарь и оборудование. Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
2	04.03.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
3	06.03.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
4	09.03.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка.	Практика	Зачет	2

		Технико-тактическая подготовка			
5	11.03.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
6	13.03.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
7	16.03.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
8	18.03.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
9	20.03.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
10	23.03.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
11	25.03.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Теория	Зачет	2
12	27.03.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
13	30.03.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
За месяц по программе:					26
Апрель					
1	01.04.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
2	03.04.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
3	06.04.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
4	08.04.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
5	10.04.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
6	13.04.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
7	15.04.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка.	Практика	Зачет	2

		Технико-тактическая подготовка			
8	17.04.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
9	20.04.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
10	22.04.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
11	24.04.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
12	27.04.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
13	29.04.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
За месяц по программе:					26
Май					
1	04.05.	Влияние физических упражнений на организм человека Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика Теория	Зачет	2
2	06.05.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
3	08.05.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
4	11.05.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
5	13.05.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
6	15.05.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
7	18.05.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка Промежуточная аттестация	Практика	Зачет	2
8	20.05.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка Промежуточная аттестация	Практика	Зачет	2
9	22.05.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2

10	25.05.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
11	27.05.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
12	29.05.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
За месяц по программе:					24
Июнь					
1	01.06.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
2	03.06.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
3	05.06.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
4	08.06.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
5	10.06.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
6	15.06.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
7	17.06.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
8	19.06.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
9	22.06.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
10	24.06.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
11	26.06.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
За месяц по программе:					22
Всего за полугодие:					140
Всего за год:					246

Приложение 4

Календарный учебный график рассчитанный на 37 недель в год.
Календарный учебный график на I полугодие 20__-20__ учебный год
Тренер-преподаватель:

Наименование программы: «Дополнительная общеобразовательная программа по волейболу»

Группа: СОЭ № 1, 6 часов в неделю

Период работы: 20__-20__ учебный год.

№ п/п	Дата проведения	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля	Количество часов
Сентябрь					
1	02.09.	Теоретическая подготовка: развитие волейбола в России и за рубежом Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка	Практика Теория	Зачет	2
2	04.09.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка	Практика	Зачет	2
3	07.09.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка	Практика	Зачет	2
4	09.09.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка Медицинское обследование.	Практика	Зачет	2
5	11.09.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка Медицинское обследование.	Практика	Зачет	2
6	14.09.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка	Практика	Зачет	2
7	16.09.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка	Практика	Зачет	2
8	18.09.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка	Практика	Зачет	2
9	21.09.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка Контрольные нормативы	Практика	Зачет	2
10	23.09.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка	Практика	Зачет	2
11	25.09.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка	Практика	Зачет	2
12	28.09.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка Промежуточная аттестация	Практика	Зачет	2
13	30.09.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка Промежуточная аттестация	Практика	Зачет	2
За месяц по программе:					26
Октябрь					

1	02.10.	Правила поведения на занятиях и техника безопасности. Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка.	Теория Практика	Зачет	2
2	05.10.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
3	07.10.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
4	09.10.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
5	12.10.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
6	14.10.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
7	16.10.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
8	19.10.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
9	21.10.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
10	23.10.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
11	26.10.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
12	28.10.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
13	30.10.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
За месяц по программе:					26
Ноябрь					
1	02.11.	Физическая культура и спорт в России.	Теория	Зачет	2

		Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика		
2	06.11.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
3	09.11.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
4	11.11.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
5	13.11.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
6	16.11.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
7	18.11.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
8	20.11.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
9	23.11.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
10	25.11.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
11	27.11.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
12	30.11.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
За месяц по программе:					24
Декабрь					
1	02.12.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
2	04.12.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2

3	07.12.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
4	09.12.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
5	11.12.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
6	14.12.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
7	16.12.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
8	18.12.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
9	21.12.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
10	23.12.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
11	25.12.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
12	28.12.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
13	30.12.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
За месяц по программе:					26
Всего за полугодие:					102

**Календарный учебный график рассчитанный на 37 недель в год.
Календарный учебный график на II полугодие 20__-20__ учебный год**

Тренер-преподаватель:

Наименование программы: «Дополнительная общеобразовательная программа по волейболу»

Группа: СОЭ №1, 6 часов в неделю

Период работы: 20__-20__ учебный год.

№ п/п	Дата проведения	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля	Количество часов
Январь					
1	11.01.	Гигиенические знания и навыки Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика Теория	Зачет	2
2	13.01.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
3	15.01.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
4	18.01.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
5	20.01.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
6	22.01.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
7	25.01.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
8	27.01.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
9	29.01.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
За месяц по программе:					18
Февраль					
1	01.02.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
2	03.02.	Общая физ.подготовка.	Практика	Зачет	2

		Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка			
3	05.02.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
4	08.02.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
5	10.02.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
6	12.02.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
7	15.02.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
8	17.02.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
9	19.02.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
10	22.02.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
11	24.02.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
12	26.02.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
За месяц по программе:					24
Март					
1	01.03.	Места занятий инвентарь и оборудование. Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
2	03.03.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
3	05.03.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2

[illegible]

7	16.04.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
8	19.04.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
9	21.04.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
10	23.04.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
11	26.04.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
12	28.04.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
13	30.04.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
За месяц по программе:					26
Май					
1	03.05.	Влияние физических упражнений на организм человека Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика Теория	Зачет	2
2	05.05.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
3	07.05.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
4	12.05.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
5	14.05.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
6	17.05.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
7	19.05.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
8	21.05.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2

9	24.05.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка Промежуточная аттестация	Практика	Зачет	2
10	26.05.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка Промежуточная аттестация	Практика	Зачет	2
11	28.05.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	3
12	31.05.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	3
За месяц по программе:					26
Всего за полугодие:					120
Всего за год:					222

Приложение 5

**Календарный учебный график рассчитанный на 37 недель в год.
Календарный учебный график на I полугодие 20__-20__ учебный год**
Тренер-преподаватель:

Наименование программы: «Дополнительная общеобразовательная программа по волейболу»

Группа: СОЭ № 2,6 часов в неделю

Период работы: 20__-20__ учебный год.

№ п/п	Дата проведения	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля	Количество часов
Сентябрь					
1	02.09.	Теоретическая подготовка: развитие волейбола в России и за рубежом Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка	Практика Теория	Зачет	2
2	04.09.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка	Практика	Зачет	2
3	07.09.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка	Практика	Зачет	2
4	09.09.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка Медицинское обследование.	Практика	Зачет	2
5	11.09.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка Медицинское обследование.	Практика	Зачет	2
6	14.09.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка	Практика	Зачет	2
7	16.09.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка	Практика	Зачет	2
8	18.09.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка	Практика	Зачет	2
9	21.09.2020	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка Контрольные нормативы	Практика	Зачет	2
10	23.09.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка	Практика	Зачет	2
11	25.09.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка	Практика	Зачет	2
12	28.09.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка Промежуточная аттестация	Практика	Зачет	2
13	30.09.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка Промежуточная аттестация	Практика	Зачет	2
За месяц по программе:					26
Октябрь					

1	02.10.	Правила поведения на занятиях и техника безопасности. Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка.	Теория Практика	Зачет	2
2	05.10.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
3	07.10.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
4	09.10.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
5	12.10.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
6	14.10.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
7	16.10.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
8	19.10.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
9	21.10.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
10	23.10.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
11	26.10.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
12	28.10.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
13	30.10.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
За месяц по программе:					26
Ноябрь					
1	02.11.	Физическая культура и спорт в России.	Теория	Зачет	2

		Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика		
2	06.11.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
3	09.11.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
4	11.11.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
5	13.11.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
6	16.11.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
7	18.11.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
8	20.11.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
9	23.11.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
10	25.11.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
11	27.11.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
12	30.11.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
За месяц по программе:					24
Декабрь					
1	02.12.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
2	04.12.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2

3	07.12.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
4	09.12.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
5	11.12.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
6	14.12.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
7	16.12.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
8	18.12.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
9	21.12.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
10	23.12.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
11	25.12.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
12	28.12.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
13	30.12.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
За месяц по программе:					26
Всего за полугодие:					102

**Календарный учебный график рассчитанный на 37 недель в год.
Календарный учебный график на II полугодие 20__-20__ учебный год**

Тренер-преподаватель:

Наименование программы: «Дополнительная общеобразовательная программа по волейболу»

Группа: СОЭ №2, 6 часов в неделю

Период работы: 20__-20__ учебный год.

№ п/п	Дата проведения	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля	Количество часов
Январь					
1	11.01.	Гигиенические знания и навыки Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика Теория	Зачет	2
2	13.01.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
3	15.01.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
4	18.01.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
5	20.01.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
6	22.01.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
7	25.01.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
8	27.01.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
9	29.01.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
За месяц по программе:					18
Февраль					
1	01.02.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
2	03.02.	Общая физ.подготовка.	Практика	Зачет	2

		Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка			
3	05.02.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
4	08.02.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
5	10.02.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
6	12.02.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
7	15.02.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
8	17.02.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
9	19.02.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
10	22.02.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
11	24.02.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
12	26.02.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
За месяц по программе:					24
Март					
1	01.03.	Места занятий инвентарь и оборудование. Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
2	03.03.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
3	05.03.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2

[illegible]

7	16.04.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
8	19.04.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
9	21.04.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
10	23.04.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
11	26.04.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
12	28.04.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
13	30.04.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
За месяц по программе:					26
Май					
1	03.05.	Влияние физических упражнений на организм человека Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика Теория	Зачет	2
2	05.05.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
3	07.05.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
4	12.05.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
5	14.05.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
6	17.05.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
7	19.05.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
8	21.05.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2

9	24.05.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка Промежуточная аттестация	Практика	Зачет	2
10	26.05.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка Промежуточная аттестация	Практика	Зачет	2
11	28.05.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	3
12	31.05.	Общая физ.подготовка. Специальная физ.подготовка. Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	3
За месяц по программе:					26
Всего за полугодие:					120
Всего за год:					222

Приложение 6

Вопросник для увлечённых детей по волейболу

1. Слово «волейбол» означает:

- А) «Летающий» мяч
- Б) «игра с мячом через сетку»
- В) «игра в мяч»
- Г) «спортивная игра».

2. Размеры волейбольной площадки?

- А) 8 * 16
- Б) 9 * 18
- В) 9,5 * 18
- Г) 25 * 14

3. В волейбол играют мячом весом:

- А) 260-280 грамм
- Б) 290-300 грамм
- В) 320-330 грамм
- Г) зависит от материала мяча.

4. Сколько касаний имеет команда при игре с мячом?

- А) три и более
- Б) два
- В) один
- Г) три.

5. Высота мужской сетки?

- А) 2,32
- Б) 2,24
- В) 2,43

Г) 2,44

6. Высота женской сетки?

А) 2,32

Б) 2,24

В) 2,43

Г) 2,44

7. Сколько замен может произвести команда в течение каждой партии?

А) 6

Б) 5

В) 2

Г) 1

8. Продолжительность перерывов в волейболе?

А) 1 минута

Б) 15 с

В) 25 с

Г) 30 с

9. Количество перерывов в партии?

А) 6

Б) 2

В) 3

Г) 4

10. Что такое «тай - брейк»?

А) система подсчета очков

Б) пятая партия

В) перерыв

Г) обманный удар

11. Кто такой «либеро»?

- А) нападающий
- Б) свободный защитник
- В) свободный страхующий
- Г) свободный связующий

12. Игрок «либеро» выходит на замену в одной партии:

- А) 3 раза
- Б) 6 раз
- В) неограниченное количество раз
- Г) 1 раз.

13. С какой точки задней линии разрешено подавать подачу?

- А) с 1 зоны
- Б) с любой точки
- В) с 6 зоны
- Г) с 5 зоны

14. В каком году волейболисты

впервые участвовали в

Олимпийских играх?

- А) 1960г
- Б) 1956г
- В) 1968г
- Г) 1964г

15. Аббревиатура Международной Федерации волейбола?

- А) ФИФА
- Б) ФИБА
- В) ФИВБ

Г) ИААФ

17. Дата рождения волейбола в нашей стране?

А) 28июля 1923г

Б)28 июля 1933г

В) 28июля 1932г

Г) 28 июля 1921г

18. Счет в пятой партии длится до:

А) 17 очков

Б) 25 очков

В) 21очка

Г) 15очков.

19. Переход из одной зоны в другую выполняется:

А) произвольно

Б) против часовой стрелки

В) по часовой стрелки.

20.При выполнении перехода игрок зоны 6 перемещается:

А) в 1 зону

Б) в 5 зону

В) куда хочет.

21. Если мяч попал в потолок, судья показывает жест:

А) «спорный мяч»

Б) «замечание»

В) «аут»

Г) «предупреждение».

22. Сколько секунд дается на подачу:

А) 12 секунд

- Б) 8 секунд
- В) 10 секунд
- Г) 5 секунд.

23. Какова роль антенн?

- А) служат для закрепления сетки на одном уровне
- Б) ограничивает игровое поле в пространстве
- В) обозначает сетку
- Г) ограничивает зону нападения

24. Как называется игрок, выполняющий 2 передачу?

- А) нападающий
- Б) передающий
- В) связующий

25. В волейболе не используется способ подачи:

- А) нижняя боковая
- Б) верхняя прямая
- В) верхняя круговая
- Г) подача в прыжке.

Список литературы

1. Жаров К. П. Волейбол: подготовка спортсменов. М., 1996 г.
2. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
3. Волейбол/Под ред. А. Г. Айриянца. М., 1996 г.
4. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
5. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
6. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2000 г.
7. Железняк Ю. Д. и др. О методике организации отбора в спортивные школы по волейболу. М., 1991 г.
8. Железняк Ю. Д. Мастер-класс по волейболу. М., 1998 г.
9. Железняк Ю. Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск, 1995 г.
10. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
11. Журнал «Физкультура в школе» №5, 8, 11. 2007.
12. Журнал «Физкультура в школе» №7, 8, 9. 2003.
13. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
14. Ивойлов А. В. Волейбол. М., 2004 г.
15. Лях В. И., Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2007.
16. Медицинский справочник тренера. М., 2006 г.
17. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 2007.
18. Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов. Москва, «Физкультура и спорт» 1969.
19. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

Информационное обеспечение: <http://www.volley.ru>