

Пояснительная записка

Актуальность.

В настоящее время внимание государства направлено на развитие дополнительного образования учащихся. В планах развития образования к 2024 году привлечь к занятиям физической культурой и спортом до 75% учащихся. Согласно госпрограмме, «Развитие образования» на 2013-2020 годы мотивация учащихся к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом является первостепенной.

Основная цель системы физического воспитания заключается в создании условий для сохранения и укрепления здоровья учащихся, повышение физического потенциала учащихся, формирования здорового образа жизни, мотивации к занятиям физической культурой и спортом (Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2013-2020 гг., подпрограмма 2, основное мероприятие 2.6.). Занятия различными видами спорта, в том числе и волейболом, решают проблему гиподинамии и гипокинезии детей.

С целью повышения физического потенциала учащихся, сохранения и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни, мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом была разработана и внедрена в практику программа дополнительного образования детей по волейболу «Волейбол». Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней школы. Учебно-тематический план составлен в соответствии с программой «Волейбол», разработанной на основе типовой программы и рекомендаций, разработанных специалистами в области физической культуры, нормативных документов Министерства образования РФ и адаптирована к конкретным условиям. Программа модифицированная, составлена на основе примерной программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный), с учетом учебного плана на учебный год; с учетом следующих нормативных документов: - Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 Г. №273-ФЗ (с изменениями от 21.07.2014 г.); - Указ Президента РФ от 1 июня 2012 г. №761 «Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012-2017 гг.»; - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным

общеобразовательным программам»; - Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. №329-ФЗ (с изменениями и дополнениями); - распоряжение правительства Российской Федерации от 07.08.2009 г. №11-1-р «Государственная программа «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года»; - постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 г. №189 СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями и дополнениями).

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития. На первом году обучения больше внимания уделяется общей физической подготовке, которая осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях и технической подготовке. На втором году обучения происходит продолжение совершенствование технической подготовки, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается на тактическую.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её 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. Занятия волейболом развивают скоростно-силовые качества, выносливость, координацию, периферическое зрение, ориентировку в пространстве. При занятиях волейболом проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить, воспитывается чувство ответственности, коллективизма. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

1. Основные характеристики образования:

Цель: создание предпосылок для формирования физической культуры занимающихся посредством углубленного освоения способов двигательной деятельности физкультурно-спортивной направленности раздела «Волейбол».

Задачи:

Образовательные - обучение техническим приёмам и правилам игры; - обучение тактическим действиям; - обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях; - овладение навыками регулирования психического состояния.

Воспитательные - выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе; - воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи; - воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время; - формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Развивающие - повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта; - совершенствование навыков и умений игры; - развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

Особенностью данной программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов, и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода псих регуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Сроки реализации программы: два года. Программа рассчитана: на возраст 11-14 лет, количество человек в группе 12-15 человек, к занятиям допускаются обучающиеся независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности по заявлению родителей на согласие заниматься волейболом и медицинского заключения о состоянии здоровья учащихся.

Формы и режим занятий: данная программа предусматривает групповую, игровую, индивидуальную, практическую, комбинированную, соревновательную и учебно-тренировочную форму занятий, как основную; занятие длится 45 минут с перерывом в 10 минут 2 раза в неделю. Также занятия в рамках программы проводятся в форме спортивных соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий, просмотра видеоматериала. Программа рассчитана на 144 часа в год (36 учебных недель) причём практические занятия составляют большую часть программы. Теоретические сведения даются в виде непродолжительных бесед. Тематика занятий строится с учётом интересов обучающихся, возможности их самовыражения. Теория закрепляется одновременно на практике.

Программа делится на два этапа. Первый год обучения – начальная подготовка; второй год обучения – углубленное обучение технике игры, обучение тактической подготовке.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- выполнение контрольных нормативов по специальной физической и технико-тактической подготовке;
- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе; - участие в соревнованиях школьного и городского уровня;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- сформировать потребность к здоровому образу жизни, культуре общения;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма, сократить пропуски по болезням;
- умение контролировать психическое состояние.

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в волейбол. Будут

сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде. Успешно освоившим программу рекомендуется обучение в детской юношеской спортивной школе.

Система формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются:

1 год обучения:

- мониторинг – на начало и на окончание первого года обучения;
- тестирование на знание теоретического материала – в процессе занятий;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы – в январе (промежуточная аттестация), в конце учебного года;
- сдача контрольных нормативов по ОФП (прыгучесть, быстрота перемещений, метание набивных мячей) - в январе (промежуточная аттестация), в конце учебного года.

2 год обучения:

- мониторинг – на начало и на окончание второго года обучения;
- тестирование на знание правил соревнований и терминологии – в процессе занятий;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы – в январе (промежуточная аттестация), в конце учебного года;
- сдача контрольных нормативов по ОФП (прыгучесть, быстрота перемещений, метание набивных мячей) – в январе (промежуточная аттестация), в конце учебного года;
- результаты соревнований школьного уровня, матчевых и товарищеских встреч – в течении учебного года.

Умения и навыки проверяют во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств: **Контрольные испытания.** Перечень контрольных нормативов представлен в таблицах. Описание методики приема-сдачи нормативных требований представлено в *Приложении 1*

Контрольные упражнения по ОФП для первого года обучения

Упражнение	Первый год обучения					
	отлично		хорошо		удовлетворительно	
	М	Д	М	Д	М	Д
Прыжок в длину с места (см)	180 и выше	165 и выше	179-165	164-145	164-154	144-130
Челночный бег 6х5м (сек)	12,0 и ниже	12,4 и ниже	12,1-12,4	12,5-12,8	12,5-12,8	12,9-13,3
Метание набивного мяча из-за головы двумя руками (1кг), (см)	11,0 и выше	9,0 и выше	10,9-9,0	8,9-7,0	8,9-6,0	6,9-5,0

Контрольные упражнения по ОФП для второго года обучения

Упражнение	Второй год обучения					
	отлично		хорошо		удовлетворительно	
	М	Д	М	Д	М	Д
Прыжок в длину с места (см)	186 и выше	170 и выше	185-168	169-151	167-150	150-135
Челночный бег 6х5м (сек)	11,8 и ниже	12,2 и ниже	11,9-12,2	12,3-12,7	12,3-12,6	12,8-13,1
Метание набивного мяча из-за головы двумя руками (1кг), (см)	13 и выше	10,0 и выше	12,9-10,0	9,9-8,0	9,9-8,0	7,9-6,0

Контрольные упражнения по технической подготовке для первого года обучения

Упражнение	Первый год обучения		
	отлично	хорошо	удовлетворительно
Испытание на точность передачи (раз)	3	2	1
Испытание на точность передачи через сетку (раз)	3	2	1
Испытание на технику подачи (раз)	3	2	1

Контрольные упражнения по технической подготовке для второго года обучения

Упражнение	Второй год обучения		
	отлично	хорошо	удовлетворительно
Испытание на точность передачи (раз)	4	3	2
Испытание на точность передачи через сетку (раз)	4	3	2
Испытание на технику подачи (раз)	3	2	1
Испытание на точность нападающего удара(раз)	3	2	1

Содержание программы

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 учащиеся 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.

Календарно-тематическое планирование по волейболу для групп представлено в *Приложении 2*.

Содержание программы:

Группа первого года обучения

Теория. История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини- волейбол.

Техническая подготовка.

Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения

приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

Учебно-тематический план для группы первого года обучения (144 часа)

№	Раздел, тема	Кол-во часов
1	Теория	5
2	Техническая подготовка	45
2.1	Техника нападения	25
2.2	Техника защиты	20
3	Тактическая подготовка	30
3.1	Тактика нападения	15
3.2	Тактика защиты	15
4	Физическая подготовка	50
4.1	Общесфизическая культура	32
4.2	Специально физическая подготовка	18
5	Интегральная подготовка	6
6	Судейская практика	2
7	Контрольные нормативы, соревнования	6
	ВСЕГО	144

Учебно-тематический план для группы второго года обучения (144 часа)

№	Раздел, тема	Кол-во часов
1	Теория	5
2	Техническая подготовка	40
2.1	Техника нападения	24
2.2	Техника защиты	16
3	Тактическая подготовка	38
3.1	Тактика нападения	19
3.2	Тактика защиты	19
4	Физическая подготовка	47
4.1	Общесфизическая культура	27
4.2	Специально физическая подготовка	20
5	Интегральная подготовка	6
6	Судейская практика	2
7	Контрольные нормативы, соревнования	6
	ВСЕГО	144

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание

мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером- с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча в стенку; через сетку, через сетку с расстояния 6 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Тактическая подготовка.

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней прямой подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействия 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.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, 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.

Общefизическая подготовка.

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава,

туловища и шеи. Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами⁴ в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

Соревнования. Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

Методическое обеспечение программы по волейболу. Методы и формы обучения.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочном по 2 занятия в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса учащихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

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

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

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

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

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

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

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Материально-техническое обеспечение занятий представлено в *Приложении 3.*

Список литературы

Для педагога: Железняк Ю.Д. Волейбол в школе: Пособие для учителей / Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский. – Москва: Просвещение, 1989. – 128 с. Книжников А.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-методическое пособие / А. Н. Кожевников, Н.Н. Книжников. – Нижневартовск: Приобье, 2001. – 189 с.

Клещев Ю.Н. Юный волейболист / Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов. – Москва: Физкультура и спорт, 1979. – 231 с.

Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учебное пособие для начинающих / Ю.Д. Железняк. – Москва: Физкультура и спорт, 1970. – 189 с.

Железняк Ю.Д. Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки / Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин, Ю.П. Сыромятников. – Москва: Советский спорт, 2005. – 112 с.

Голомазов В.А. Волейбол в школе / В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников. – Москва: Просвещение, 1976. – 111с.

Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка / А.В. Ивойлов. – Минск: Высшая школа, 1972. – 192 с.

Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания / В.И.Лях, А.А.Зданевич. – Москва: Просвещение, 2014. – 168 с.

Для детей:

Ивойлов А.В. Волейбол для всех / А.В. Ивойлов. – Москва: Физкультура и спорт, 1987. – 32 с.

Фурманов А.Г. Играй в мини-волейбол / А.Г. Фурманов. – Москва: Советский спорт, 1989. – 49 с.

Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе/ Ю.Д. Железняк. – Москва: Физкультура и спорт, 1978. – 228 с.

Клещёв Ю.Н. Юный волейболист / Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов. – Москва: Физкультура и спорт, 1989. – 231 с.

Эйнгорн А.Н. 500 упражнений для волейболистов / А.Н. Эйнгорн. – Москва: Физкультура и спорт, 1959. – 206с.

Методика приема-сдачи нормативных требований

Общефизическая подготовка.

Бег 30 м- 6х5 м. На расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

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

Метание набивного мяча массой 1 кг из- за головы двумя руками. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед. Дается 3 попытки, лучшая – засчитывается.

Техническая подготовка.

Испытания на точность передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи – рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3 – 3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки – не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

Испытания на точность передачи через сетку. На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 – размером 2х 1 м, в зоне 1 и в зоне 6 – размером 3х 3м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Испытания на технику подачи. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в поле. 5 попыток (первый год обучения).

Испытания на точность подачи. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в

определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4 – 5 (1 – 2), площадь у боковых линий в зонах 5 – 4 и 1 – 2 (размером 6х 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3х 3 м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки .(второй год обучения).

Испытания на точность нападающего удара. Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4, 2. По 3 попытки из каждой зоны.

**Календарно-тематическое планирование по волейболу для группы
первого года обучения**

№ п/п	Тема занятий	Содержание занятий	Кол-во часов	Дата по плану	Дата фактическая
1	Теория	Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятиях по волейболу	1		
2	ОФП	Строевые упражнения. Бег 30 м. Развитие быстроты.	1		
3	ОФП	Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач.	1		
4	Контрольные испытания	Прыжок в длину с места. Бег 30м.	1		
5	ОФП	Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.	1		
6	Техника защиты	Стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег.	1		
7	Техника защиты	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками	1		
8	ОФП	Комбинированный бег со сменой скорости и направлений.	1		
9	Техника защиты	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м)	1		
10	Техника защиты	Перемещения и стойки. Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном прыжке).	1		
11	ОФП	Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.	1		
12	ОФП	Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки.	1		
13	Техника защиты	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1 -2 м).	1		
14	Техника защиты	Прием снизу двумя руками.	1		
15	ОФП	Развитие скоростно-силовой выносливости.	1		
16	Техника защиты	Передача мяча через сетку в прыжке	1		
17	ОФП	Развитие скоростно -силовых качеств. Развитие гибкости.	1		
18	СФП	Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10 м, 5x10 м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач	1		
19	Техника защиты	Прием снизу двумя руками. Прием брошенного мяча партнером – на месте и после перемещения, в парах, направляя	1		

		мяч веред вверх			
20	Техника защиты	Передача мяча двумя руками назад.	1		
21	ОФП	Прыжки с места и с разбега с доставанием предметов.	1		
22	Техника защиты	Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема.	1		
23	Техника защиты	Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема. Прием снизу двумя руками.	1		
24	СФП	Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	1		
25	Интегральная подготовка	Чередование технических приемов в различных сочетаниях.	1		
26	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1		
27	Теория	Гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль.	1		
28	ОФП	Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3x10 м, 5x10 м	1		
29	ОФП	Встречная эстафета с мячом. ОРУ с отягощением. Бросок набивного мяча из положения сидя.	1		
30	Техника защиты	Передача мяча двумя руками назад.	1		
31	Техника защиты	Прием мяча, отраженного от сетки.	1		
32	ОФП	Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза.	1		
33	Техника нападения	Нижняя прямая подача мяча.	1		
34	Техника нападения	Верхняя прямая подача.	1		
35	СФП	Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации	1		
36	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно -силовых качеств	1		
37	Техника нападения	Верхняя прямая подача. Нижняя прямая подача мяча.	1		
38	Техника защиты	Прием мяча сверху двумя руками с падением и перекатом на спину.	1		
39	СФП	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	1		
40	Техника нападения	Нападающий удар в прыжке. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	1		

41	Техника защиты	Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения.	1		
42	Теория	Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол.	1		
43	ОФП	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч.	1		
44		Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	1		
45	Судейская практика	Освоение терминологии, принятой в волейболе. Овладение командным голосом.	1		
46	ОФП	Комбинированный бег со сменой скорости и направлений.	1		
47	Техника нападения	Верхняя прямая подача. Передача мяча в парах в движении. Учебная игра в волейбол.	1		
48	Интегральная подготовка.	Упражнения на переключение с одних действий на другие, (нападение-защита, защита-нападение, нападение-защита-нападение).	1		
49	Техника защиты	Приём мяча с подачи. Передача мяча сверху двумя руками и снизу в различных сочетаниях.	1		
50	Техника нападения	Передачи для нападающих действий. Обучение разбегу и прыжку для нападающих действий.	1		
51	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Челночный бег 3x10.	1		
52	Техника нападения	Нижняя прямая и боковая подача. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		
53	Техника защиты	Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения.	1		
54	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего	1		
55	Техника нападения	Передача из зон 1, 6,5 в зону 3. Подводящие упражнения для нападающих действий. Игра в волейбол.	1		
56	Судейская практика	Освоение терминологии, принятой в волейболе. Правила соревнований, их организация и проведение. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.	1		
57	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1		
58	ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка».	1		

59	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	1		
60	Техника нападения	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча.	1		
61	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения	1		
62	ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».	1		
63	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	1		
64	Интегральная подготовка	Чередование технических приемов в различных сочетаниях.	1		
65	Контрольные испытания	Бросок набивного мяча (1 кг) из положения сед на полу.	1		
66	ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».	1		
67	Техника нападения	Верхняя прямая подача. Передача мяча через сетку в прыжке.	1		
68	Техника защиты	Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема.	1		
69	СФП	Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями.	1		
70	Техника нападения	Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой.	1		
71	ОФП	Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.	1		
72	Техника защиты	Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема	1		
73	Техника нападения	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче	1		
74	ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра волейбол.	1		
75	Техника защиты	Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перекаты, падения.	1		
76	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	1		
77	Техника нападения	Нападающий удар с переводом. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		
78	Техника защиты	Отбивание мяча кулаком через сетку в	1		

		прыжке, после перемещения.			
79	Интегральная подготовка	Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях.	1		
80	Техника защиты	Прием мяча сверху двумя руками с падением и перекатом на спину.	1		
81	Теория	Нагрузка и отдых.	1		
82	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно -силовых качеств.	1		
83	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	1		
84	Техника нападения	Подачи мяча в стену – расстояние 6 -9 м, через сетку.	1		
85	Техника защиты	Прием мяча, отраженного от сетки.	1		
86	Техника нападения	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	1		
87	СФП	Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования.	1		
88	ОФП	Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза	1		
89	Техника защиты	Групповое блокирование (двойной блок).	1		
90	Техника нападения	Прямой нападающий удар. Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку	1		
91	Техника защиты	Передача мяча двумя руками назад. Прием мяча с падением, перекатом.	1		
92	СФП	Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации	1		
93	Техника нападения	Нападающий удар с собственного подбрасывания.	1		
94	ОФП	Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.	1		
95	Техника нападения	Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Верхняя прямая подача по зонам.	1		
96	Интегральная подготовка	Упражнения на переключение с одних действий на другие, (нападение-защита, защита-нападение, нападение-защита-нападение).	1		
97	СФП	Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.	1		
98	Техника нападения	Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи	1		
99	Техника нападения	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче.	1		
100	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно -силовых качеств.	1		

101	Техника защиты	Прием мяча, отраженного от сетки. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации.	1		
102	Техника нападения	Индивидуальные действия: вторая передача из зоны 3 на точность в зоны по заданию. Передача мяча через сетку на «свободное место», на игрока слабо владеющего приемом мяча.	1		
103	Контрольные испытания	Прыжок в длину, прыжок в высоту, метание набивного мяча.	1		
104	ОФП	Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом.	1		
105	СФП	Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.	1		
106	Техника нападения	Верхняя прямая подача по зонам. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2,4.	1		
107	Техника нападения	Нападающий удар с подбрасывания партнёра. Двухсторонняя игра в волейбол с заданиями.	1		
108	Техника защиты	Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей.	1		
109	Судейская практика	Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Обязанности судей.	1		
110	ОФП	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч	1		
111	СФП	Развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	1		
112	Теория	Основы техники и тактики игры волейбол.	1		
113	Техника нападения	Прямой нападающий удар. Развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов	1		
114	СФП	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).	1		
115	Техника нападения	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.	1		
116	Контрольные испытания	Сдача контрольных нормативов по ОФП.	1		
117	Техника нападения	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков.	1		
118	СФП	Броски набивного мяча в прыжке из-за	1		

		головой двумя руками через сетку.			
119	Техника нападения	Учебные игры с заданием по технике и тактике игры. Игры с установками на игру.	1		
120	Интегральная подготовка	Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами.	1		
121	Судейская практика	Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях.	1		
122	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	1		
123	ОФП	Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами.	1		
124	Техника защиты	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2.	1		
125	Техника нападения	Совершенствование передач. Совершенствование нападающего удара.	1		
126	Техника нападения	Командные тактические действия в нападении.	1		
127	ОФП	Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.	1		
128	Техника защиты	Блокирование. Индивидуальные тактические действия в защите	1		
129	Контрольные испытания	Подача мяча верхняя и нижняя, передача верхняя и нижняя, передача мяча в парах без потерь.	1		
130	Техника нападения	Взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	1		
131	Техника защиты	Совершенствование приёма с низу. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		
132	Техника нападения	Верхняя подача по зонам. Обманные удары.	1		
133	СФП	Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования.	1		
134	Техника нападения	Индивидуальные тактические действия в нападении.	1		
135	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно -силовых качеств.	1		
136	Техника нападения	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче, игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче.	1		
137	Техника защиты	Командные тактические действия в нападении. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		

138	Техника нападения	Совершенствование подач по зонам. Совершенствование нападающего удара.	1		
139	Техника нападения	Командные тактические действия в нападении. Двухсторонняя игра в волейбол	1		
140	Контрольные испытания	Подача мяча, передачи в парах через сетку. Тестирование по ОФП. Промежуточная аттестация.	1		
141	Техника нападения	Командные тактические действия в нападении. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		
142	Техника защиты	Командные тактические действия в защите. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		
143	Техника нападения	Двухсторонняя игра в волейбол. Совершенствование подач.	1		
144	Техника нападения	Двухсторонняя игра в волейбол. Обманные удары.	1		

Материально-техническое обеспечение занятий

Для проведения занятий в школе должен быть зал: *минимальные размеры 18×9 м.*

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная – 2 шт.
2. Стойки волейбольные – 2шт.
3. Гимнастические стенки – 6 шт.
4. Гимнастические скамейки – 8 шт.
5. Гимнастические маты – 8 шт.
6. Скакалки – 20 шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг) –3 шт.
8. Мячи волейбольные– 20 шт.
9. Рулетка – 1шт.
10. Компьютер с выходом в Интернет, программное обеспечение, экран, проектор.
11. Хорошо оборудованный школьный стадион.