



## 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. Программа рассчитана в том числе для обучающихся ОВЗ.

**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	Общефизическая культура	32
4.2	Специально физическая подготовка	18
5	Интегральная подготовка	6
6	Судейская практика	2
7	Контрольные нормативы, соревнования	6
	<b>ВСЕГО</b>	<b>144</b>

### **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	Общефизическая культура	27
4.2	Специально физическая подготовка	20
5	Интегральная подготовка	6
6	Судейская практика	2
7	Контрольные нормативы, соревнования	6
	<b>ВСЕГО</b>	<b>144</b>

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 суставами<sup>4</sup> 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 подач.* 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.

## Приложение 2

### 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 3х10 м, 5х10 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	Техника нападения.	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		

		головы 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	20.05 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. Промежуточная аттестация.	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		

## Приложение 3

### 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.