

Российская Федерация
КУШВИНСКИЙ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3

СОГЛАСОВАНО

Заместитель
директора по ВР

Александр Ю.Т.
«16» августа 2021г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОЛЕЙБОЛ ПЛЮС»

Возраст занимающихся: 13-16 лет
Срок реализации программы: 3 года

Автор - разработчик:
Дьячков Е.А, педагог
дополнительного образования

г. Кушва, 2021

Пояснительная записка

Направленность: Физкультурно- спортивная.

Актуальность. В настоящее время из-за большой учебной нагрузки, увлечениями компьютерными играми, малоподвижном образе жизни существует проблема недостатка двигательной активности у школьников. Занятия в секциях, спортивных кружках помогают частично решить эту проблему. Спортивная деятельность способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование интеллектуального, духовного, психического и физического развития ребенка. В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» (далее - Программа) на основе примерной программы спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства, под редакцией Ю.Д.Железняк, А.В. Чачин 2004 г.

Нормативной основой разработки рабочей программы «Волейбол плюс» являются следующие документы:

Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации №196 от 09.11.2018 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Конвенция о правах ребенка;

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года;

Устав МАОУ СОШ №3;

Отличительные особенности: Основным преимуществом в системе дополнительного образования является предоставление учащимся широкого спектра форм и видов деятельности, занятий по интересам, направленных на их развитие. Таким образом, важнейшей составляющей педагогического процесса становится личностно-ориентированный и компетентностный подход. Именно на это и направлена программа «Волейбол Плюс». Программа предполагает ознакомление учащихся с техникой и тактикой игры в волейбол, индивидуальными, групповыми и командными действиями в различных по сложности условиях игры. Основной подготовкой

занимающихся в секции детей и подростков является не только технико-тактическая подготовка, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Кроме того, теоретический материал программы позволит расширить кругозор детей в области спорта вообще, сформирует интерес занимающихся к волейболу, положительному влиянию спорта на здоровье. Программа учитывает различный уровень физической подготовки детей, их возрастные особенности, индивидуальные личностно-психологические характеристики.

Адресат: Данная общеобразовательная программа предназначена для обучения всех желающих в возрасте от 13 до 16 лет. Обучающиеся данного возраста уже способны самостоятельно и ответственно выполнять задания, обладают определенным и необходимым набором знаний в области физической культуры. Программа рассчитана на детей, не имеющих специальной подготовки и впервые приступивших к занятиям. В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Специальных знаний по предмету не требуются. Специального отбора в группы не производится.

Наполняемость учебной группы: (от 12 до 20 человек)

Форма и режим занятий:

Режим занятий: занятия занимают 3 академических часа (три раза в неделю по одному часу).

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная

Сроки реализации дополнительной образовательной программы:

Объем: 108 часов в год, 324 часа на весь период обучения.

Срок освоения: 3 года

Уровни освоения программы

Уровень: Базовый.

Основные формы, виды и методы работы:

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Виды занятий: беседы (по правилам игры), учебно-тренировочные занятия.

Формы подведения результатов: сдача нормативов, товарищеская игра, выступление на соревнованиях.

Цель обучения: формирование и освоение основ содержания физической деятельности и спортивной направленностью углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Задачи:

- развитие основных физических качеств;

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- приобретение навыков проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по волейболу;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Цель обучения: формирование и освоение основ содержания физической деятельности и спортивной направленностью углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Задачи:

- развитие основных физических качеств;
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- приобретение навыков проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по волейболу;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Учебный план
ДООП «Волейбол Плюс»
 1-й год реализации программы (108 часов)

№	Название раздела	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	5	5		Устный опрос
2	Общая физическая подготовка	32	5	27	Входное и итоговое тестирование
3	Специальная физическая подготовка	15	1	14	Входное и итоговое тестирование
4	Техническая подготовка	36	5	31	Тестирование
5	Тактическая подготовка	12	2	10	Наблюдение
6	Интегральная подготовка	5	2	3	Наблюдение
7	Соревнования.	1 соревнования			Товарищеские игры
8	Контрольно-переводные испытания	2		2	Нормативы
Итого:		108	20	87	

Содержание Программы

1-й год обучения

Базовый уровень

Цель: расширение границ двигательной активности обучающихся, как за счет развития их физических способностей, так и совершенствования умений в футболе.

Задачи:

Образовательные:

- формировать навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами футбола. - обучить технике футбола;

Развивающие:

- формировать и развивать спортивные способности детей, удовлетворить их индивидуальные потребности в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

Воспитательные:

- способствовать воспитанию физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся;

- воспитывать ценные морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера

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.

1-ый год обучения (недельная нагрузка - 3 часа)

1. Теоретическая подготовка (5 часов)
2. Физическая культура и спорт в России (1ч.)
3. История развития волейбола (1ч.).
4. Основные правила игры волейбол(2ч).
5. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль (1ч.).

Общая физическая подготовка (32 часа)

1. Общеразвивающие упражнения и упражнения для развития силы.
2. Акробатические упражнения
3. Группировки в приседе. Сидя, лежа, на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад). Стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора присев. Переворот в сторону.
4. Легкоатлетические упражнения.
5. Специально беговые и прыжковые упражнения. Челночный бег. Ускорения до 20,30,60 м. Старт и стартовый разгон. Эстафетный бег. Повторный бег 3-4 раза по 30-60 м. Бег с препятствиями от 100 до 200м. Метания мяча в цель ,на дальность, в движущуюся цель.
6. Подвижные игры.
7. Спортивные игры по упрощённым правилам.

Специальная подготовка (15 часов)

1. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.
2. Бег, перемещения по сигналу из различных и.п. Бег с остановками и изменением направления. По сигналу - выполнение определенного задания в беге. Подвижные игры.
3. Упражнения для развития прыгучести.
4. Прыжки: обычные и многократные на одной и обеих ногах на месте, из различных исходных положений, со скакалкой. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма, передач, подач мяча.

Техническая подготовка (36 часа)

1. Техника нападения.
2. Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подводящие упражнения к нападающему удару.
3. Техника защиты.
4. Прием мяча. Выполнение приема мяча из различных и.п. прием мяча с подачи. Страховка. Прием мяча после отскока от стены, пола.

Тактическая подготовка (12 часов)

1. Тактика нападения.
2. Индивидуальные групповые, командные действия. Обучение расстановке игроков, переход. Чередование передачи. Выбор необходимого места на площадке при приеме мяча. Первая передача связующему игроку. Вторая передача.
3. Тактика защиты.
4. Индивидуальные, групповые, командные действия. Перемещения к сетке, при приеме мяча. Страховка. Выбор действия: прием в защите или страховка. Взаимодействие игроков задней линии. Расположение игроков при приеме.

Интегральная подготовка (5 часа)

1. Упражнения на переключение в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью обучения навыков технических приемов и развития специальных приемов в единстве.
2. Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной материал по технической и тактической подготовке.
3. Психологическая подготовка (в течение занятий)
4. Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе подготовки волейболистов. Такая подготовка способствует качественному обучению навыкам игры. Основные задачи психологической подготовки: воспитание моральных качеств, формирование чувства коллектива, установление и воспитание совместимости спортсменов в процесс их деятельности, адаптация к условиям тренировочного процесса.

5. Эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов: лекции, беседы, специальные знания в области психологии, личный пример тренера, побуждение к деятельности, поручения, обсуждение в коллективе, участие в играх.

6. Педагогический контроль: контроль за физическим развитием обучающегося; контроль физической и технической подготовленностью.

7. Физическое развитие.

8. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений (рост, вес, группа здоровья).

Физическая подготовка: тестирование по общей физической подготовке с целью проверки развития основных физических качеств. Бег 30 м - быстрота, челночный бег - координация, прыжок в длину с места - скоростно-силовые качества, бег 1 км - выносливость, наклон вперед - гибкость.

Техническая подготовка: стойка и перемещения игрока, передача мяча над собой в кругу, стоя у стены, передача мяча снизу над собой и с продвижением вперед, подача мяча.

Тактическая подготовка: действия при второй передаче, прием мяча снизу, взаимодействие в команде.

Учебный план
ДООП «Волейбол Плюс»
 2-й год реализации программы (108 часов)

№	Название раздела	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	5	5		Устный опрос
2	Общая физическая подготовка	28	3	25	Входное и итоговое тестирование
3	Специальная физическая подготовка	16	1	15	Входное и итоговое тестирование
4	Техническая подготовка	36	3	33	Тестирование
5	Тактическая подготовка	11	3	8	Наблюдение
6	Интегральная подготовка	6	2	4	Наблюдение
7	Соревнования.	2 соревнования			Товарищеские игры
8	Контрольно-переводные испытания	4		4	Нормативы
Итого:		108	17	89	

Содержание Программы

2-й год обучения

Базовый уровень

Цель: расширение границ двигательной активности обучающихся, как за счет развития их физических способностей, так и совершенствования умений в футболе.

Задачи:

Образовательные:

- формировать навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами футбола. - обучить технике футбола;

Развивающие:

- формировать и развивать спортивные способности детей, удовлетворить их индивидуальные потребности в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

Воспитательные:

- способствовать воспитанию физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся;

- воспитывать ценные морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера

2-ой год обучения (недельная нагрузка – 3 часа)

Теоретическая подготовка (5 часов)

Влияние тренировочных нагрузок и профилактические восстановительные мероприятия (1 ч.)

1. Гигиена тренировочного процесса, самоконтроль. (1 ч.)

2. Основы техники и тактики игры в волейбол (2 ч.)

3. Правила игры волейбол (1 ч.)

Общая физическая подготовка (28 часов)

1. Общеразвивающие упражнения и упражнения на развитие силы.

2. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса; для мышц туловища и шеи; для мышц ног и таза. Стреч упражнения. Статические упражнения.

3. Акробатические упражнения.

Группировки в приседе. Сидя, лежа, на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад). Стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора присев. Переворот в сторону с места и с разбега. Упражнения на равновесие.

4. Легкоатлетические упражнения (10ч.)

Ускорения до 20,30,60 м. Старт и стартовый разгон. Эстафетный бег. Повторный бег 3-4 раза по 30-60 м. Бег с препятствиями от 100 до 200м. Прыжковые упражнения различной сложности. Челночный бег 3x10м, 6x10м, 10x10м.

5. Подвижные игры.

6. Спортивные игры.

Специальная подготовка (16 часов)

1. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.

2. Упражнения для развития прыгучести.

Прыжки: обычные и многократные на одной и обеих ногах на месте, из различных исходных положений, со скакалкой. Упражнения с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед. То же с отягощением.

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

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах, отталкивание от стены, броски и упражнения с набивным мячом. Броски набивного мяча и наблюдение за партнером в зависимости от действия партнера, изменение высоты подбрасывания; броски мяча во встречных колоннах.

4. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с набивным мячом. Бросок гандбольного мяча через сетку на точность в зоны. Упражнения с волейбольным мячом. Совершенствование ударного движения подачи по мячу.

5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов, блокирования.

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте и в

прыжке. Имитация прямого нападающего удара. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания. Прыжковые упражнения в сочетании с подниманием рук вверх и касанием предмета. Передвижение вдоль сетки - лицом к ней приставными шагами.

Техническая подготовка (36 часов)

Техника нападения. Перемещения и стойки. Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения. Перемещения различными способами на максимальной скорости в сочетании с остановками, прыжками, стойками. Передача мяча. Передача мяча сверху, снизу в парах, через сетку. Передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями. Передачи мяча сверху двумя руками, различные по высоте и расстоянию у сетки, со стенкой, в прыжке и на месте. Подача мяча.

Нижняя прямая подача на точность, по зонам. Верхняя прямая подача. Чередование способов подач в сочетании с требованиями точности. Совершенствование изученных подач. Нападающий удар. Обучение нападающему удару. Основные фазы нападающего удара (разбег, толчок, удар, приземление). Имитация нападающего удара. Нападающий удар из зон 2,4. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подводящие упражнения к нападающему удару у стены. Прямой нападающий удар. Техника защиты. Стойки и перемещения игрока при приеме снизу. Прием мяча. Выполнение приема мяча из различных и.п. прием мяча с подачи. Страховка. Прием мяча после отскока от стены, пола. Выполнение приема мяча различными способами и с последующим падением: подач, различных нападающих ударов.

Тактическая подготовка (11 часов)

Тактика нападения.

Индивидуальные групповые, командные действия. Обучение расстановке игроков, переход. Чередование передачи. Выбор необходимого места на площадке при приеме мяча. Первая передача связующему игроку. Вторая передача.

Интегральная подготовка (6 часа)

1. Упражнения на переключение в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств в единстве.

2. Упражнение на переключение в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной

интенсивности и дозировки и с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств в единстве.

3. Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной материал по технической и тактической подготовке.

4. Контрольные игры. Применяются систематически для решения учебных задач. Особая их роль при подготовке к соревнованиям.

5.

Психологическая подготовка (в течение занятий)

Воспитание высоких моральных качеств, формирование у ребят чувства коллектива, разносторонних интересов. Воспитание волевых качеств. Адаптация к условиям соревнований. Настройка на игру, методы руководства командой в игре.

Включение в процесс предсоревновательной подготовки определенную систему психолого-педагогических воздействий. Изучение структуры взаимоотношений в команде. Изучение эффективности игрового взаимодействия методом контролируемого наблюдения. Стресс и борьба с ним.

Проведение совместных занятий с командами других школ, с командой девочек. Упражнения большой сложности в процессе физической, технико-тактической и интегральной подготовки. Участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведенных игр.

Педагогический контроль

- 1) контроль за физическим развитием обучающегося;
- 2) контроль физической и технической подготовленностью.

Для получения необходимой информации контрольные испытания включены в Программу:

Физическое развитие. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений (рост, вес, группа здоровья).

Физическая подготовка: тестирование по общей физической подготовке с целью проверки развития основных физических качеств. Бег 30 м-быстрота, челночный бег - координация, прыжок в длину с места - скоростно-силовые качества, бег 1 км - выносливость, наклон вперед - гибкость.

Техническая подготовка: стойка и перемещения игрока, передача мяча над собой в кругу, стоя у стены, передача мяча снизу над собой и с продвижением вперед, подача мяча.

Тактическая подготовка: действия при второй передаче, прием мяча снизу, взаимодействие в команде.

Учебный план
ДООП «Волейбол Плюс»
 3-й год реализации программы (108 часов)

№	Название раздела	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	5	5		Устный опрос
2	Общая физическая подготовка	28	3	25	Входное и итоговое тестирование
3	Специальная физическая подготовка	16	1	15	Входное и итоговое тестирование
4	Техническая подготовка	30	1	35	Тестирование
5	Тактическая подготовка	15	1	10	Наблюдение
6	Интегральная подготовка	5	1	4	Наблюдение
7	Соревнования.	3 соревнования			Товарищеские игры
8	Контрольно-переводные испытания	4		4	Нормативы
Итого:		108	20	85	

Содержание Программы

3-й год обучения

Базовый уровень

Цель: расширение границ двигательной активности обучающихся, как за счет развития их физических способностей, так и совершенствования умений в футболе.

Задачи:

Образовательные:

- формировать навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами футбола. - обучить технике футбола;

Развивающие:

- формировать и развивать спортивные способности детей, удовлетворить их индивидуальные потребности в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

Воспитательные:

- способствовать воспитанию физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся;

- воспитывать ценные морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера

3 -ой год обучения (недельная нагрузка – 3 часа)

Теоретическая подготовка (5 часов)

1. Влияние тренировочных нагрузок на организм спортсмена и профилактические восстановительные мероприятия после тренировочного процесса (1 ч.).

2. Гигиенические требования к спортивному залу и инвентарю перед тренировочным процессом. (1 ч.)

3. Основы техники и тактики игры в волейбол (2 ч.)

4. Правила игры волейбол (1 ч.)

Общая физическая подготовка (28 часов)

1.Общеразвивающие упражнения и упражнения на развитие силы.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса; для мышц туловища и шеи; для мышц ног и таза. Стреч упражнения. Статические упражнения.

3.Акробатические упражнения.

Группировки в приседе. Сидя, лежа, на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад). Стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора присев. Переворот в сторону с места и с разбега. Упражнения на равновесие. 4.Легкоатлетические упражнения (10ч.)

Ускорения до 20,30,60 м. Старт и стартовый разгон. Эстафетный бег. Повторный бег 3-4 раза по 30-60 м. Бег с препятствиями от 100 до 200м. Прыжковые упражнения различной сложности. Челночный бег 3x10м,6x10м,10x10м.

5.Подвижные игры.

6. Спортивные игры.

Баскетбол. Гандбол. Волейбол.

Специальная подготовка (16 часов)

6. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.

7. Упражнения для развития прыгучести.

Прыжки: обычные и многократные на одной и обеих ногах на месте, из различных исходных положений, со скакалкой.Упражнения с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед. То же с отягощением.

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

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах, отталкивание от стены, броски и упражнения с набивным мячом. Броски набивного мяча и наблюдение за партнером в зависимости от действия партнера, изменение высоты подбрасывания; броски мяча во встречных колоннах.

9. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с набивным мячом. Бросок гандбольного мяча через сетку на точность в зоны. Упражнения с волейбольным мячом. Совершенствование ударного движения подачи по мячу.

10. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов, блокирования.

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте и в

прыжке. Имитация прямого нападающего удара. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания. Прыжковые упражнения в сочетании с подниманием рук вверх и касанием предмета. Передвижение вдоль сетки - лицом к ней приставными шагами.

Техническая подготовка (30 часов)

1) Совершенствование техники нападения: Перемещения и стойки. Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения. Перемещения различными способами на максимальной скорости в сочетании с остановками, прыжками, стойками.

2) Совершенствование передач мяча. Передача мяча сверху, снизу в парах, через сетку. Передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями. Передачи мяча сверху двумя руками, различные по высоте и расстоянию у сетки, со стенкой, в прыжке и на месте. Подача мяча.

3) Совершенствование подач мяча: нижняя прямая подачи на точность, по зонам. Верхняя прямая подача. Чередование способов подач в сочетании с требованиями точности. Совершенствование изученных подач.

4) Совершенствование нападающего удара: Повторение нападающему удару. Основные фазы нападающего удара (разбег, толчок, удар, приземление). Имитация нападающего удара. Нападающий удар из зон 2,4. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подводящие упражнения к нападающему удару у стены. Прямой нападающий удар.

5) Совершенствование техники защиты: Стойки и перемещения игрока при приеме снизу. Прием мяча. Выполнение приема мяча из различных и.п. прием мяча с подачи. Страховка. Прием мяча после отскока от стены, пола. Выполнение приема мяча различными способами и с последующим падением: подач, различных нападающих ударов.

Тактическая подготовка (15 часов)

Тактика нападения.

Индивидуальные групповые, командные действия. Повторение расстановке игроков, переход. Чередование передачи. Выбор необходимого места на площадке при приеме мяча. Первая передача связующему игроку. Вторая передача.

Чередование нападающих ударов на силу и точность. Тактические комбинации. Тактика игры в нападении со второй передачи. Розыгрыш мяча. Варианты системы игры в нападении со второй передачи игроком передней линии.

Тактика защиты.

Индивидуальные, групповые, командные действия. Перемещения к сетке, при приеме мяча. Страховка. Выбор действия: прием в защите или страховка. Взаимодействие игроков задней линии. Расположение игроков при приеме.

Индивидуальное блокирование. Взаимодействие и перемещение игроков задней линии при атаке соперника. Варианты расположения игроков при приеме подачи.

Интегральная подготовка (5 часа)

6. Упражнения на переключение в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств в единстве.

7. Упражнение на переключение в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки и с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств в единстве.

8. Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной материал по технической и тактической подготовке.

9. Контрольные игры. Применяются систематически для решения учебных задач. Особая их роль при подготовке к соревнованиям.

Психологическая подготовка (в течение занятий)

Воспитание высоких моральных качеств, формирование у ребят чувство коллектива, разносторонних интересов. Воспитание волевых качеств. Адаптация к условиям соревнований. Настройка на игру, методы руководства командой в игре.

Включение в процесс предсоревновательной подготовки определенную систему психолого-педагогических воздействий. Изучение структуры взаимоотношений в команде. Изучение эффективности игрового взаимодействия методом контролируемого наблюдения. Стресс и борьба с ним.

Проведение совместных занятий с командами других школ, с командой девочек. Упражнения большой сложности в процессе физической, технико-тактической и интегральной подготовки. Участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведенных игр.

Педагогический контроль

3) контроль за физическим развитием обучающегося;

4) контроль физической и технической подготовленностью.

Для получения необходимой информации контрольные испытания включены в Программу:

Физическое развитие. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений (рост, вес, группа здоровья).

Физическая подготовка: тестирование по общей физической подготовке с целью проверки развития основных физических качеств. Бег 30 м-быстрота, челночный бег - координация, прыжок в длину с места - скоростно-силовые качества, бег 1 км - выносливость, наклон вперед - гибкость.

Техническая подготовка: стойка и перемещения игрока, передача мяча над собой в кругу, стоя у стены, передача мяча снизу над собой и с продвижением вперед, подача мяча.

Тактическая подготовка: действия при второй передаче, прием мяча снизу, взаимодействие в команде

Тематическое планирование по волейболу 1-й год обучения.

№ п/п	Раздел программы	Тема занятия	Кол-во часов
1-2	Теория Техника нападения	Техника безопасности. Физическая культура и спорт в России. Правила волейбола Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	2
3-4	Контрольные испытания ОФП	Прыжок в длину с места. Бег 30м. Развитие скоростно-силовых качеств. Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Беговые задания.	2
5-6	ОФП Техника нападения	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.	2
7-8	Техника защиты ОФП	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	2
9-10	Техника защиты ОФП	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	2

11-12	ОФП Техника защиты	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	2
13-14	ОФП СФП	Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости. Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач	2
15-16	Техника защиты Контрольные испытания	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Тестирование по ОФП.	2
17-18	СФП ОФП	Развитие скоростно-силовых качеств. Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10м, 5x10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	2
19-20	Техника нападения ОФП	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	2
21-22	Техника нападения СФП	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	2
23-24	Техника нападения ОФП	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	2

25-26	ОФП СФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Баскетбол. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2
27-28	Техника нападения Техника защиты	Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	2
29-30	ОФП СФП	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами. Игра ручной мяч.	2
31-32	Техника нападения СФП	Челночный бег с изменением направления. из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол Передача двумя руками сверху на месте	2
33-34	Техника нападения ОФП	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	2
35-36	Техника нападения Интегральная	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	2

37-38	ОФП СФП	ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Игра в мини-волейбол	2
39-40	Техника нападения Техника защиты	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра	2
41-42	Техника защиты ОФП	Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения. Прием мяча после подачи. Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения в парах, направляя мяч вперед-вверх. Учебная игра	2
43-44	Теория Техника нападения	История развития волейбола. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.	2
45-46	ОФП СФП	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками и резиновыми эспандерами.	2
47-48	Техника нападения Техника защиты	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра	2
49-50	Техника нападения ОФП	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30 м. Подвижные игры	2

51-52	Техника защиты СФП	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.	2
53-54	Техника защиты ОФП	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2
55-56	СФП Интегральная	Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация.	2
57-58	Теория ОФП	Основные правила игры волейбол. Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Игра ручной мяч	2
59-60	Техника нападения ОФП	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра	2
61-62	Техника защиты ОФП	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи и первая передача в зону нападения. Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	2
63-64	СФП Техника нападения	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верх-	2

		няя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра «Перестрелка».	
65-66	Интегральная ОФП	Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях. Развитие выносливости. Подвижные игры.	2
67-68	СФП Техника нападения	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра	2
69-70	ОФП Техника нападения	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками и резиновыми эспандерами. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра	2
71-72	Интегральная ОФП	Многократное повторение тактических действий. Игра «Два мяча через сетку». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол	2
73-74	Теория ОФП	Гигиена и режим юного спортсмена. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра мини-футбол.	2
75-76	ОФП Техника нападения	Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой. ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Падения.	2
77-78	Техника защиты ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра	2

79-80	СФП Техника нападения	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Верхняя прямая подача нацеленная. Верхняя прямая подача (планирующая) по указанным зонам	2
81-82	Интегральная ОФП	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч. Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами.	2
83-84	ОФП Техника нападения Тактика нападения	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками и резиновыми экспандерами. Действия в нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3 Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче.	2
85-86	Тактика защиты Техника защиты	Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2
87-88	ОФП. Соревнования.	Круговая тренировка. Учебная игра. Товарищеская игра.	2
89-90	Техника защиты Тактика защиты	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.	2

91-92	СФП Тактика нападения	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Действия в нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения подачи; выбор места для второй передачи в зоне.	2
93-94	Тактика защиты ОФП	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы). Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	2
95-96	Техника защиты	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей.	2
97-98	ОФП Тактика нападения	Развитие общей выносливости. Подвижные игры. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2).	2
99-100	Теория Тактика нападения	Подготовка мест занятий, инвентаря. Счет. Жестикуляция судей. Развитие волейбола. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении. 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.	2

101-102	Тактика нападения ОФП	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3. Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3x10м, 5x10м.	2
103-104	Тактика защиты СФП	Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Прием подачи и первая передача в зону нападения. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2
105-106	Тактика нападения Техника нападения.	Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении. 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	2
107-108	Тактика защиты ОФП	Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2

Календарно - тематическое планирование по волейболу 2-й год обучения.

№ п/п	Раздел программы	Тема занятия	Кол-во часов
1-2	Теория Техника нападения	Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Техника безопасности на занятиях. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	2
3-4	Контрольные испытания ОФП	Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач. Прыжок в длину с места. Бег 30м.	2
5-6	ОФП Техника нападения	Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыжковые упражнения. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	2
7-8	Техника защиты ОФП	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини- волейбол. ОРУ, силовые упражнения для мышц рук, плечевого пояса, прыжковые упражнения.	2

9-10	Техника защиты	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м). Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами.	2
------	----------------	---	----------

11-12	ОФП Техника защиты	Развитие гибкости, статические упражнения. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	2
13-14	ОФП СФП	Развитие скоростно-силовых качеств. Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10м, 5x10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	2
15-16	Техника защиты Контрольные испытания	Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения в парах, направляя мяч вперед вверх. Бросок набивного мяча (1 кг) из п.сед на полу на дальность.	2
17-18	СФП ОФП	Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач. Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости.	2
19-20	Техника нападения ОФП	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача. Игра в мини волейбол. Круговая тренировка.	2
21-22	Техника нападения СФП	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, специальные прыжковые упражнения.	2
23-24	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.	2

25-26	ОФП СФП	Комплекс ОРУ на развитие гибкости, стреч упражнения. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.	2
27-28	Техника нападения Техника защиты	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.	2
29-30	ОФП Техника нападения	Круговая тренировка на развитие силовых качеств. Спортивная игра гандбол. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	2
31-32	Техника нападения СФП	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Челночный бег с изменением направления. из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач.	2
33-34	Техника нападения ОФП	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств. Мини-футбол.	2
35-36	Техника нападения Интегральная	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.	2

37-38	ОФП СФП	ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.	2
39-40	Техника нападения Техника защиты	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения.	2
41-42	Техника защиты ОФП	Перемещение из зоны 4в зону 3и обратно с имитацией блокирования в каждой зоне. Перемещение из зоны 2в зону 1и обратно с имитацией блокирования в каждой зоне. Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч.	2
43-44	Теория Техника нападения	Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Освоение терминологии, принятой в волейболе. Правила игры.	2
45-46	ОФП СФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Баскетбол. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2
47-48	Техника нападения Техника защиты	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2
49-50	Техника нападения ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка». Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча.	2

51-52	Техника защиты СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2
53-54	Техника защиты ОФП	Прием подачи и первая передача в зону нападения. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана»	2
55-56	СФП Интегральная	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, специальные прыжковые упражнения. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.	2
57-58	Теория ОФП	Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3х10м, 5х10м. Гигиена и режим юного спортсмена.	2
59-60	Техника нападения ОФП	Встречная эстафета с мячом. ОРУ, упражнения с набивными мячами. Верхняя прямая подача.	2
61-62	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения. Развитие общей выносливости. Подвижные игры.	2
63-64	СФП Техника нападения	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация. Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой.	2
65-66	Интегральная ОФП	Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите. Развитие выносливости. Подвижные игры.	2
67-68	СФП Техника нападения	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация. Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	2

69-70	ОФП Техника нападения	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два отбивания мяча через сетку»	2
71-72	Интегральная ОФП	Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях. Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	2
73-74	Теория СФП	Нагрузка и отдых юного спортсмена. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2
75-76	ОФП Техника нападения	Развитие выносливости. Подвижные игры. Прямой нападающий удар. Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку.	2
77-78	Техника защиты ОФП	Прием подачи и первая передача в зону нападения. Развитие выносливости. Подвижные игры.	2
79-80	СФП Техника нападения	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация Прямой нападающий удар. Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку.	2
81-82	Интегральная ОФП	Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч	2
83-84	Техника нападения Тактика нападения	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи.	2
85-86	Тактика защиты Техника защиты	Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку. Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками.	2

87-88	Теория ОФП.	История развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол. Развитие выносливости. Баскетбол Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30 м. Подвижные игры	2
89-90	Техника защиты Тактика защиты Соревнования	Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей. Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками. Товарищеская игра.	2
91-92	СФП Тактика нападения	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче.	2
93-94	Тактика защиты ОФП	Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Развитие скоростно-силовых качеств	2
95-96	Техника защиты Соревнования	Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перекаты, падения. Товарищеская игра.	2
97-98	ОФП Тактика нападения	Круговая тренировка 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.	2
99-100	СФП Тактика нападения	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Прямой нападающий удар.	2
101-102	Тактика нападения ОФП	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. Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч	2

103-104	Контрольные испытания Тактика защиты СФП	Прыжок в длину с места. Бег 30м. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач	2
105-106	Тактика нападения Интегральная	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 Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами.	2
107-108	Контрольные испытания Тактика защиты ОФП	Бросок набивного мяча (1 кг) из п.сед на полу на дальность. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1 Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол.	2

Календарно - тематическое планирование по волейболу 3-й год обучения.

№ п/п	Раздел программы	Тема занятия	Кол-вочасов
1-2	Теория Техника нападения	Влияние тренировочных нагрузок на организм спортсмена и профилактические восстановительные мероприятия после тренировочного процесса Повторение стойки игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	2
3-4	Контрольные испытания ОФП	Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач. Прыжок в длину с места. Бег 30м.	2
5-6	ОФП Техника нападения	Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыжковые упражнения. Совершенствование стойки игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	2
7-8	Техника защиты ОФП	Совершенствование перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини- волейбол. ОРУ, силовые упражнения для мышц рук, плечевого пояса, прыжковые упражнения.	2
9-10	Техника защиты	Совершенствование перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м). Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами.	2

11-12	ОФП Техника защиты	Развитие гибкости, статические упражнения. Совершенствование стойки игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	2
13-14	ОФП СФП	Развитие скоростно-силовых качеств. Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3х10м, 5х10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	2
15-16	Техника защиты Контрольные испытания	Совершенствование приема снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения в парах, направляя мяч вперед вверх. Бросок набивного мяча (1 кг) из п.сед на полу на дальность.	2
17-18	СФП ОФП	Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач. Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости.	2
19-20	Техника нападения ОФП	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача. Игра в мини волейбол. Круговая тренировка.	2
21-22	Техника нападения СФП	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, специальные прыжковые упражнения.	2
23-24	Техника нападения	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, над собой –	2

		на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.	
25-26	ОФП СФП	Комплекс ОРУ на развитие гибкости, стреч упражнения. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.	2
27-28	Техника нападения Техника защиты	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.	2
29-30	ОФП Техника нападения Соревнования	Круговая тренировка на развитие силовых качеств. Спортивная игра гандбол. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Товарищеская игра.	2
31-32	Техника нападения СФП	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Челночный бег с изменением направления. из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач.	2
33-34	Техника нападения ОФП	Верхняя прямая подача. Совершенствование прямого нападающего удара. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств. Мини-футбол.	2
35-36	Техника нападения Интегральная	Верхняя прямая подача. Совершенствование прямого нападающего удара. Ритм разбега в три шага. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.	2

37-38	ОФП СФП	ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.	2
39-40	Техника нападения Техника защиты	Совершенствование верхней прямой подачи. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения.	2
41-42	Техника защиты ОФП	Перемещение из зоны 4в зону 3и обратно с имитацией блокирования в каждой зоне. Перемещение из зоны 2в зону 1и обратно с имитацией блокирования в каждой зоне. Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч.	2
43-44	Теория Техника нападения	Гигиенические требования к спортивному залу и инвентарю перед тренировочным процессом. Совершенствование передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	2
45-46	ОФП СФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Баскетбол. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2
47-48	Техника нападения Техника защиты	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2
49-50	Техника нападения ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка». Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	2

51-52	Техника защиты СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2
53-54	Техника защиты ОФП	Совершенствование приемов подачи и первой передачи в зону нападения. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана»	2
55-56	СФП Интегральная	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, специальные прыжковые упражнения. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.	2
57-58	Теория ОФП	Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3x10м, 5x10м. Гигиена и режим юного спортсмена.	2
59-60	Техника нападения ОФП	Встречная эстафета с мячом. ОРУ, упражнения с набивными мячами. Верхняя прямая подача.	2
61-62	Техника защиты Соревнования	Совершенствование приемов подачи и первой передачи в зону нападения. Развитие общей выносливости. Подвижные игры. Товарищеская игра.	2
63-64	СФП Техника нападения	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация.	2
65-66	Интегральная ОФП	Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите. Развитие выносливости. Подвижные игры.	2
67-68	СФП Техника нападения	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	2
69-70	ОФП Техника нападения	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана». Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	2

71-72	Интегральная ОФП	Многokратное выполнение технических приемов –одного и в сочетаниях. Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	2
73-74	Теория СФП	Основы техники и тактики игры в волейбол. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2
75-76	ОФП Техника нападения	Развитие выносливости. Подвижные игры. Прямой нападающий удар. Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку.	2
77-78	Техника защиты ОФП	Прием подачи и первая передача в зону нападения. Развитие выносливости. Подвижные игры.	2
79-80	СФП Техника нападения	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация Прямой нападающий удар. Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку.	2
81-82	Интегральная ОФП	Многokратное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч	2
83-84	Техника нападения Тактика нападения	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи.	2
85-86	Тактика защиты Техника защиты	Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку. Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками.	2
87-88	Теория ОФП.	Основы техники и тактики игры в волейбол. Развитие выносливости. Баскетбол Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30 м. Подвижные игры	2
89-90	Техника защиты	Индивидуальные действия: при страховке партнера,	2

	Тактика защиты	принимающего мяч с подачи, посланного передачей. Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками.	
91-92	СФП Тактика нападения	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче.	2
93-94	Тактика защиты ОФП	Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Развитие скоростно-силовых качеств	2
95-96	Теория Техника защиты	Правила игры волейбол. Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перекаты, падения.	2
97-98	ОФП Тактика нападения	Круговая тренировка 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.	2
99-100	СФП Тактика нападения	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Прямой нападающий удар.	2
101-102	Тактика нападения ОФП Соревнования.	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. Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч. Товарищеская игра.	2

103-104	Контрольные испытания Тактика защиты СФП	Прыжок в длину с места. Бег 30м. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач	2
105-106	Тактика нападения Интегральная	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 Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами.	2
107-108	Контрольные испытания Тактика защиты ОФП	Бросок набивного мяча (1 кг) из п.сед на полу на дальность. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1 Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол.	2

Планируемые результаты:

В результате освоение обязательного минимума содержания программы, занимающиеся должны **знать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- историю развития игры волейбол;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- основные правила игры в волейбол, судейство.

Уметь:

- выполнять технические приемы;
- играть в волейбол по основным правилам;
- контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила гигиены, безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Условия реализации программы:

Материально-техническое. Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24 x 12 м.

1. Сетка волейбольная - 1 шт.
2. Гимнастические стенки - 6-8 шт.
3. Гимнастические скамейки - 3-4 шт.
4. Гимнастические маты - 3 шт.
5. Скакалки — 15 шт.
6. Мячи набивные (масса 1 кг) - 5 шт.
7. Мячи волейбольные - 20 шт.

Информационное обеспечение: методическая литература, видео и интернет-источники.

Методы и формы обучения:

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности педагога и воспитанника. 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-тренировочных занятий.

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

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

- Словесные методы: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.
- Наглядные методы: показ упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.

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.

Кадровое обеспечение программы:

Реализация программы и подготовка занятий осуществляются педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей.

Педагог осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии со своей образовательной программой. В ходе реализации программы возможна консультативная помощь психолога для выявления скрытых способностей детей.

Формы аттестации\контроля (подведения итогов):

- цифровые (таблицы знаков, наблюдений и т.п.);
- нецифровые: вербальное выражение оценки (похвала, поощрение и т.д.), материальное выражение оценки (звезды, конфеты, грамоты и т.д.);
- портфолио достижений;
- самооценка (в диалоге с руководителем).

Формы контроля:

- вводный (в начале реализации программы) проводится с целью определения уровня развития обучающихся;
- промежуточный (ноябрь - январь) проводится с целью определения результатов обучения;
- итоговый (апрель – май) проводится с целью определения изменения уровня развития обучающихся, их способностей

Список литературы для педагога

1. Волейбол. Шаги к успеху: пер. с англ./ Барбара Л. Виера, Бонни Джил Фергюсон. _ М.: АСТ: Астрель, 2006;
2. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры. под.ред. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. - М.Физкультура и спорт, 1991.
3. Дозировка физических нагрузок школьников, Я.С. Вайнбаум - М.: Просвещение, 1992
4. И.А. Гуревич 300 соревновательных игровых заданий по физическому воспитанию.
5. Комплексная программа общеобразовательных учреждений физического воспитания для 1-11 классов. - М.:Просвещение, 2011г;
6. Примерная программа спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2004;

Список литературы для обучающихся

1. Ахмеров Э.К.Волейбол для начинающих./ Э.К.Ахмеров. - Минск: Полымя, 2005. - 78 с.
2. Баршай В.М. «Активные игры для детей», Ростов-на-Дону, «Феникс»,2011г.
3. М. А. Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова, В. А. Соколкина, Г. А. Баландин, Н. Н. Назарова, Т. Н. Казакова, Н. С. Алёшина, З. В. Гребенщикова, А. Н. Крайнов. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М. Я. Виленского. Рекомендован Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2015.
4. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002.
5. Железняк Ю.Д.Юный волейболист. / Ю.Д.Железняк - М.: Физкультура и спорт,2007. - 192 с.
6. В.И.Лях, Физическая культура 8 – 9 классы. Учебник для общеобразовательных организаций/ В.И. Лях. - 7-е изд., М.: «Просвещение» 2019.
7. ФергюсонБонни Джил, Виера Барбара, «Волейбол. Шаги к успеху» Москва, «АСТ Астрель», 2004г.
8. Фурманов Г.А. «Играй в мини-волейбол», Москва, «Советский спорт»,1989г.

Критерии оценивания обучающихся:

1. Контрольные нормативы:

ОФП:

1. *Бег 30 м на скорость.* Упражнение выполняется в парах на беговой дорожке с высокого старта.
2. *Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек.* Упражнение начинать из положения сидя, ногами упираться в мат / ноги не держать/, руки за головой. По сигналу туловище опустить на мат, голову, лопатки положить на мат. Поднимая туловище локтями коснуться коленей. Стопы от пола не отрывать.
3. *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

2. Игровые действия:

1. Подача мяча
2. Прием подачи
3. Передача мяча
4. Атакующий удар

Норматив	0	1	2
Подача мяча	Не подал	Подал только нижней	Подача и нижней и верхней
Прием подачи	Не принял	Принял	Принял с доводкой
Передача мяча	Нет точных передач	Передачи точные только верхом	Передачи точные и низом и верхом
Атакующий удар	Не атакует	Атакует без прыжка	Атакует с прыжком

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 149161537562845387390792934584827419464073741372

Владелец Мельников Алексей Александрович

Действителен с 16.10.2024 по 16.10.2025