

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«УСПЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 6
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА В.Н. ПРОХОРОВА»

663957, Красноярский край, Рыбинский район, с. Успенка, пер. Школьный, 4

E-mail: uspenka-school6@mail.ru

Тел. \факс: 839165 713 19

<p>Рассмотрено на заседании Методического совета школы</p> <p>протокол № <u>1</u> от «<u>27</u>» <u>08</u> 20<u>20</u> г</p>	<p>«Согласовано»</p> <p>Заместитель директора школы</p> <p>по УВР</p> <p><u>Ю.С. Абрамкина</u> « <u>27</u> » <u>08</u> 20<u>20</u> г.</p>	<p>« Утверждаю »</p> <p>Директор школы</p> <p><u>Е.Ю. Кокарев</u></p> <p>Приказ № <u>01-05-167</u> от « <u>01</u> » <u>08</u> 20<u>20</u> г.</p>
--	---	--

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно - спортивной направленности
"Волейбол"

Возраст обучающихся: 11 - 17 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:

Горич Радион Сергеевич

педагог дополнительного образования

2020 - 2021 учебный год

I. Пояснительная записка

Образовательная программа «Волейбол» имеет *физкультурно-спортивную направленность*. Программа направлена на углубленное изучение спортивной игры волейбол.

Образовательная область «физическая культура» имеет своим учебным предметом один из видов культуры человека и общества, в системном основании которого лежит физкультурная деятельность. Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и соотношением духовных и природных сил человека и выступает как условие и результат формирования физической культуры личности. Данная деятельность осуществляется в единстве с содержанием таких важных организационных форм целостного педагогического процесса и самостоятельности ребенка как физкультурные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники, занятия в спортивных кружках и секциях.

Подвижные и спортивные игры входят в данную образовательную область как неотъемлемый компонент, а непосредственно такой вид как волейбол помогает детям овладеть двигательными умениями и навыками именно в этом виде спорта.

Волейбол, как и другие спортивные игры, способствует гармоническому развитию личности, что является главной целью физического воспитания.

Слагаемыми данной деятельности является: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области спорта, мотивы и умения осуществлять спортивную и физкультурно-оздоровительную деятельность.

Программой по волейболу предусматривается приобретение детьми теоретических сведений, овладение основными приемами техники и тактики, приобретение навыков участия в игре и в организации самостоятельных занятий.

Актуальность

Широкое применение волейбола объясняется несколькими примерами: доступность игры для различного возраста; возможность его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использование его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодежи; простотой правил игры; высоким зрелищным эффектом игрового состязания; простотой инвентаря, оборудования и площадки для игры.

Волейбол - командная игра, где каждый игрок действует с учетом действий своего партнера. Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся: подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели; действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и

принимать правильные решения. Эти особенности способствуют воспитанию у детей чувства коллективизма; настойчивости, решительности, целеустремленности, внимания и быстроты мышления; способности управлять своими эмоциями; совершенствованию основных физических качеств.

Отличительные особенности программы

- соотнесенность с учебной программой, определяющей образовательную область «Физическая культура», обязательной составляющей основного образования;
- ценностные ориентации на общеприкладную и спортивно-рекреационную подготовку;
- освоение на практике осознанно выбранного вида спорта в полном объеме через получение определенных знаний, умений и навыков;
- привлечение к судейству по данному виду спорта внутришкольных соревнований, получение организаторских умений и навыков;
- учебное содержание включает в себя комплексное освоение техники и тактики спортивной игры в соответствии с существующими на сегодняшний момент правилами;
- направленность оздоровительного характера, на развитие двигательных качеств, умений и навыков, укрепление организма

Первый год обучения педагог решает задачи с помощью различных методов и средств, но основной упор на игровой метод. Даются упражнения в процессе различных подвижных игр. На втором и последующих годах обучения у ребят уже формируется спортивный интерес, любовь к данному виду спорта, формируются новые команды. Учитывая это, педагог дает упражнения необходимые для изучения техники волейбола, достаточно только объяснить, что для достижения нашей задачи нужны эти упражнения. На этом этапе для игроков становится самым интересным участие в различных соревнованиях. Они уже начинают видеть свои ошибки и недостатки. Эта игра способствует выявлению талантливых детей, создает предпосылки для массового приобщения детей разного пола и возраста к систематическим занятиям этим видом спорта в течение всей жизни.

Адресат программы

Возраст детей – 11-17 лет

Учебный план разработан на основе следующих нормативных документов:

- Федерального закона №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года;
- Конвенции о правах ребенка; Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года;
- Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в Школе (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015г. № 26);

- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации №196 от 09.11.2018 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУ АГО «Успенская СОШ № 6 имени Героя Советского Союза В.Н. Прохорова»
- Учебного плана МБОУ «Успенская СОШ № 6 имени Героя Советского Союза В.Н. Прохорова»;
- Календарного учебного графика МБОУ «Успенская СОШ № 6 имени Героя Советского Союза В.Н. Прохорова» на текущий учебный год;

Цель и задачи

Цель:

- Создание условий для развития физических и творческих способностей детей
- формирование умения анализировать ситуацию и принимать решение, посредством освоения техники игры в волейбол;

Задачи:

Образовательные:

- Приобщать детей к систематическим занятиям спортом.
- Формировать двигательные умения и навыки, способствующие гармоничному развитию детей;
- Обучать основам техники игры в волейбол, тактическим действиям в игре

Развивающие:

- Укреплять здоровье и содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовке;
- Развивать двигательные качества: быстроту, гибкость, ловкость и укреплять опорно-двигательный аппарат

Воспитательные:

- Создавать условия для здорового образа жизни.
- Воспитывать потребности и умения самостоятельно заниматься данным видом спорта, сознательно применяя его в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья

Программа обучения игре в волейбол относится к физкультурно-спортивной направленности и гармонично входит в общую систему физического воспитания как форма занятий во внеурочное время и создает максимально благоприятные условия для самоопределения ребенка, для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей. Каждый ребенок, заинтересовавшийся данной игрой в процессе занятий на обычных уроках физической культуры или получивший определенную информацию об игре и достижениях в развитии этого вида спорта, может

овладеть всеми основными приемами и получить определенные знания в данном виде спортивной деятельности, несмотря на свои собственные исходные физические данные. Когда рядом оказываются люди, осознанно принявшие решение реализовать свою потребность в овладении чем-то новым (в нашем случае – научиться играть именно в эту игру), то и сам процесс обучения будет проходить продуктивно и на достаточно высоком уровне.

Уровень освоения программы - *общекультурный*

Срок реализации программы – *2 года (576 часов)*

Недельное количество – *4 часа*

Годовое количество – *288 часа*

Условия реализации программы

Набор и зачисление в объединение проходит на основе индивидуального собеседования с детьми и личному заявлению родителей (законных представителей). Обязательным условием приема является врачебный допуск. В группу зачисляются дети, отнесенные по состоянию здоровья к основной, подготовительной группам здоровья.

Формы и режим работы:

Первый год обучения – 288 часов

Второй год обучения - 288 часов

В группах I и II - занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Формы проведения занятий:

- занятие;
- встречи с интересными людьми;
- совместное посещение спортивных мероприятий;
- "День семьи" - с участием семей обучающихся;
- просмотр фрагментов видеоматериалов чемпионатов России, Европы, Мира;
- обсуждение просмотренного материала.

Планируемые результаты и способы определения их результативности

Планируемые результаты и способы проверки их результативности

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы дополнительного образования

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения: развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
излагать факты истории развития волейбола характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

представлять выбранный вид спорта как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять

находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными игроками, выделять отличительные признаки и элементы.

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных задач

В конце обучения учащиеся будут ***знать***:

- физиологические основы деятельности системы дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
- понятия «Техника игры», «Тактика игры»
- правила игры
- первичные навыки судейства.

Научатся:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.
- владеть основными техническими приемами
- применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

- ***вводный*** (проводится перед началом занятий и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам);
- ***текущий*** (проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме) и позволяет воспитанникам усвоить последовательность технических и тактических действий;
- ***итоговый*** (по завершению первого и второго года обучения учебной программы) для получения полной картины о полученных знаниях, умениях и навыках необходимо участвовать в соревнованиях различного уровня: товарищеских, районных, городских.

Критерии оценки предполагаемых результатов:

- стабильность детского коллектива;
- владение детьми базовыми понятиями и умениями;
- умение применять полученные знания на практике при решении познавательных и практических задач;
- владение собственными суждениями в данной образовательной области;
- уровень социальной активности;
- устойчивая мотивация к занятиям, интерес к изучаемому виду спорта;
- умение анализировать свои действия;
- Участие в соревнованиях различного уровня (внутришкольных, районных, товарищеских встречах с командами школ района).
- Проведение анализа результатов освоения обучающимися образовательной программы и показателей динамики их достижений.

Учебный план

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Волейбол» на 2020 – 2021

учебный год

№	Название раздела	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	6	6		Устный опрос
2	Общая физическая подготовка	45	5	40	Входное и итоговое тестирование
3	Специальная физическая подготовка	15	1	14	Входное и итоговое тестирование
4	Техническая подготовка	45	5	40	Тестирование
5	Тактическая подготовка	20	4	16	Наблюдение
6	Интегральная подготовка	5	2	3	Наблюдение
7	Соревнования.	3 соревнования			Товарищеские игры
8	Промежуточная аттестация. Контрольно-переводные испытания	4		4	Нормативы
Итого:		144	23	121	

Учебный план

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Волейбол» на 2021 – 2022 учебный

год

№	Название раздела	Количество часов	Форма аттестации/ контроля
---	------------------	------------------	-------------------------------

		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	6	6		Устный опрос
2	Общая физическая подготовка	40	2	38	Входное и итоговое тестирование
3	Специальная физическая подготовка	20	2	18	Входное и итоговое тестирование
4	Техническая подготовка	45	5	40	Тестирование
5	Тактическая подготовка	20	4	16	Наблюдение
6	Интегральная подготовка	5	2	3	Наблюдение
7	Соревнования.	3 соревнования			Товарищеские игры
8	Промежуточная аттестация. Контрольно переводные испытания	4		4	Нормативы
Итого:		144	23	121	

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.

1-ый год обучения (недельная нагрузка - 4 часа)

Теоретическая подготовка (6 часов) 1. Физическая культура и спорт в России (1ч.) 2. История развития волейбола (2ч.).

3. Основные правила игры волейбол (2ч).

4. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль (1ч.).

Общая физическая подготовка (45 часов)

1. Общеразвивающие упражнения и упражнения для развития силы.

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.

4. Легкоатлетические упражнения.

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 200 м. Метания мяча в цель, на дальность, в движущуюся цель.

5. Подвижные игры.

6. Спортивные игры по упрощённым правилам.

Специальная подготовка (15 часов)

1. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.

Бег, перемещения по сигналу из различных и.п. Бег с остановками и изменением направления. По сигналу - выполнение определенного задания в беге. Подвижные игры.

2. Упражнения для развития прыгучести.

Прыжки: обычные и многократные на одной и обеих ногах на месте, из различных исходных положений, со скакалкой.

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

Техническая подготовка (45 часов) Техника нападения.

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.

Техника защиты.

Прием мяча. Выполнение приема мяча из различных и.п. прием мяча с подачи. Страховка. Прием мяча после отскока от стены, пола.

Тактическая подготовка (20 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.

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.

Интегральная подготовка (5)

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.

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

Психологическая подготовка (в течение занятий)

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.

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. **Педагогический контроль:**

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

2-ой год обучения (недельная нагрузка - 4 часа)

Теоретическая подготовка (6 часов)

1. Влияние тренировочных нагрузок и профилактические восстановительные мероприятия (1 ч.).
2. Гигиена тренировочного процесса, самоконтроль. (1 ч.)
3. Основы техники и тактики игры в волейбол (2 ч.) 4. Правила игры волейбол (2 ч.)

Общая физическая подготовка (40 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 (20 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 (45 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 (20 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.

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 часов)

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.

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

- 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.

Воспитательная работа

В программе секции ведущее место занимают вопросы подготовки всесторонне развитых, трудолюбивых, дисциплинированных активных и инициативных граждан. Реализация воспитательных задач осуществляется в процессе систематических, регулярных, тренировочных занятий, в процессе спортивных соревнований. Волевые качества воспитываются на преодолении трудностей. При совершенствовании техники, тактики игры, в процессе физической подготовки надо предусматривать развитие личностных качеств ребят. Важная воспитательная работа тренера - создание дружного, сплоченного коллектива, воспитание их в духе коллективизма, дружбы и товарищества.

При всем многообразии нравственных привычек процесс их формирования сводится к следующим правилам:

- необходимо знать, какие привычки помогают спортсмену проявить себя в тренировке и соревнованиях;
- ориентироваться на положительный образец;
- формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении;
- необходимо добиваться отрицательного отношения к дурной привычке

Процесс формирования нравственного поведения связан с необходимостью использовать методы педагогической коррекции посредством поощрения и наказания.

Вся система тренировочной и соревновательной деятельности должна создавать прочную основу для здоровья, позволяющего поддерживать высокий уровень интеллектуальной работоспособности.

Тематическое планирование по волейболу 1 год обучения.

№ п/п	Дата	Форма занятия	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
-------	------	---------------	--------------	------------------	----------------

1		Теория	Техника безопасности. Физическая культура и спорт в России. Правила волейбола Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте.	Спортивный зал	вводный
2		Техника нападения	Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Спортивная площадка	текущий
3		Контрольные испытания	Прыжок в длину с места. Бег 30м. Развитие скоростно-силовых качеств. Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	Спортивная площадка	текущий
4		ОФП	Беговые задания.	Спортивная площадка	текущий
5		ОФП	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты.	Спортивная площадка	текущий
6		Техника нападения	Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости	Спортивный зал	текущий
7		Техника защиты	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте.	Спортивный зал	Оценка техники выполнения передачи над собой
8		ОФП	Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	Спортивный зал	текущий
9		Техника защиты	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой.	Спортивный зал	текущий

10		ОФП	Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Спортивный зал	текущий
11-		ОФП	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	Спортивный зал	Оценка техники выполнения передачи над собой
12		Техника защиты	Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Спортивный зал	текущий
13		ОФП	Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости. Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения.	Спортивный зал	текущий
14		СФП	Подводящие упражнения для приема и передач, подач	Спортивный зал	текущий
15		Техника защиты	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	Спортивный зал	текущий
16		Контрольные испытания	Тестирование по ОФП.	аудитория	текущий
17		СФП	Развитие скоростно-силовых качеств. Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10м, 5x10м.	Спортивная площадка	текущий
18		ОФП	Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	Спортивный зал	текущий
19		Техника нападения	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.	Спортивный зал	Оценка техники выполнения передачи над собой

20		ОФП	Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Спортивный зал	текущий
21		Техника нападения	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	Спортивный зал	текущий
22		СФП	Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	Спортивный зал	текущий
23		Техника нападения	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой.	Спортивный зал	Оценка техники выполнения передачи над собой
24		ОФП	Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Спортивный зал	текущий
25		ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега.	Спортивный зал	текущий
26		СФП	Баскетбол. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	Спортивный зал	текущий
27		Техника нападения	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.	Спортивный зал	Оценка техники выполнения передачи над собой
28		Техника защиты	Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Спортивный зал	текущий
29		ОФП	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов.	Спортивный зал	текущий
30		СФП	ОРУ с набивными мячами. Игра ручной мяч.	Спортивный зал	текущий
31		Техника нападения	Челночный бег с изменением направления. из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты.	Спортивный зал	текущий
32		СФП	Игра в мини-волейбол Передача двумя руками сверху на месте	Спортивный зал	текущий
33		Техника нападения	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.	Спортивный зал	текущий
34		ОФП	Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Спортивный зал	текущий
35		Техника нападения	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.	Спортивный зал	Оценка техники выполнения передачи над собой
36		Интегральная	Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Спортивный зал	текущий
37		ОФП	ОРУ у гимнастической стенки.	Спортивный зал	текущий

38		СФП	Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Игра в мини-волейбол	Спортивный зал	текущий
39		Техника нападения	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.	Спортивный зал	Оценка техники выполнения передачи над собой
40		Техника защиты	Учебная игра	Спортивный зал	текущий
41		Техника защиты	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.	Спортивный зал	Оценка техники выполнения передачи над собой
42		ОФП	Учебная игра	Спортивный зал	текущий
43		Теория	История развития волейбола.	Спортивный зал	текущий
44		Техника нападения	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.	Спортивный зал	Оценка техники выполнения передачи над собой
45		ОФП	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов.	Спортивный зал	текущий
46		СФП	ОРУ со скакалками и резиновыми эспандерами.	Спортивный зал	текущий
47		Техника нападения	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.	Спортивный зал	Оценка техники выполнения передачи над собой
48		Техника защиты	Учебная игра	Спортивный зал	текущий
49		Техника нападения	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30 м.	Спортивный зал	текущий
50		ОФП	Подвижные игры	Спортивный зал	текущий
51		Техника защиты	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	Спортивный зал	текущий
52		СФП	Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.	Спортивный зал	текущий
53		Техника защиты	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	Спортивный зал	текущий

54		ОФП	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	Спортивный зал	текущий
55		СФП	Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях.	Спортивный зал	текущий
56		Интегральная	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация.	Спортивный зал	текущий
57		Теория	Основные правила игры волейбол. Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность.	Спортивный зал	текущий
58		ОФП	Игра ручной мяч	Спортивный зал	текущий
59		Техника нападения	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.	Спортивный зал	Оценка техники выполнения передачи над собой
60		ОФП	Учебная игра	Спортивный зал	текущий
61		Техника защиты	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи и первая передача в зону нападения. Прыжки в высоту с прямого разбега.	Спортивный зал	текущий
62		Техника защиты	Развитие скоростно-силовых качеств.	Спортивный зал	текущий
63		СФП	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	Спортивный зал	текущий
64		Техника нападения	Учебная игра	Спортивный зал	текущий
65		Интегральная	Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях. Развитие выносливости.	Спортивный зал	текущий
66		ОФП	Подвижные игры.	Спортивный зал	текущий
67		СФП	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.	Спортивный зал	Оценка техники выполнения передачи над собой
68		Техника нападения	Учебная игра	Спортивный зал	текущий

69		ОФП	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.	Спортивный зал	текущий
70		Техника нападения	Учебная игра	Спортивный зал	текущий
71		Интегральная	Многократное повторение тактических действий. Игра «Два мяча через сетку». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.	Спортивный зал	текущий
72		ОФП	Спортивная игра баскетбол	Спортивный зал	текущий
73		Теория	Гигиена и режим юного спортсмена. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.	Спортивный зал	текущий
74		ОФП	Спортивная игра мини-футбол.	Спортивный зал	текущий
75		ОФП	Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой. ОРУ у гимнастической стенки.	Спортивный зал	текущий
76		Техника нападения	Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Падения.	Спортивный зал	текущий
77		Техника защиты	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.	Спортивный зал	текущий
78		ОФП	«Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка».	Спортивный зал	текущий
79		СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	Спортивный зал	текущий
80		Техника нападения	Верхняя прямая подача нацеленная. Верхняя прямая подача (планирующая) по указанным зонам	Спортивный зал	текущий
81		Интегральная	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч.	Спортивный зал	текущий
82		ОФП	Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами.	Спортивный зал	текущий
83		Техника нападения	Действия в нападении. Тактика свободного нападения.	Спортивный зал	текущий
84		Тактика 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.	Спортивный зал	текущий

85		Тактика защиты	Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.	Спортивный зал	текущий
86		Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	Спортивный зал	текущий
87		ОФП	Круговая тренировка.	Спортивный зал	текущий
88		ОФП	Учебная игра.	Спортивный зал	текущий
89		Техника защиты	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи	Спортивный зал	текущий
90		Тактика защиты	Групповые действия: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.	Спортивный зал	текущий
91		СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Действия в нападении. Тактика свободного нападения.	Спортивный зал	текущий
92		Тактика нападения	Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.	Спортивный зал	текущий
93		Тактика защиты	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы).	Спортивный зал	текущий
94		ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие 95-96 скоростно-силовых качеств.	Спортивный зал	текущий
95		Техника защиты	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация	Спортивный зал	текущий
96		Техника защиты	Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей.	Спортивный зал	текущий
97		ОФП	Развитие общей выносливости. Подвижные игры.	Спортивный зал	текущий
98		Тактика нападения	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)	Спортивный зал	Оценка техники выполнения передачи над собой
99		Тактика нападения	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении..	Спортивный зал	текущий
100		Тактика нападения	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с	Спортивный зал	текущий

			игроком зоны 3(2) при приеме подачи		
101		Тактика нападения	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.	Спортивный зал	текущий
102		ОФП	Челночный бег 3x10м, 5x10м.	Спортивный зал	текущий
103		Тактика защиты	Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу..	Спортивный зал	текущий
104		СФП	Прием подачи и первая передача в зону нападения. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач	Спортивный зал	текущий
105		Тактика нападения	Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении.	Спортивный зал	текущий
106		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	Спортивный зал	текущий
107		Тактика защиты	Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.	Спортивный зал	текущий
108		ОФП	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	Спортивный зал	текущий
109		Техника защиты	Блокирование одиночное.	Спортивный зал	текущий
110		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.	Спортивный зал	текущий
111		Теория	Подготовка мест занятий, инвентаря. Счет. Жестикуляция судей. Развитие волейбола. .	Спортивный зал	текущий
112		ОФП	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками и резиновыми экспандерами	Спортивный зал	текущий
113		Тактика нападения	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.	Спортивный зал	текущий
114		ОФП	Спортивная игра баскетбол.	Спортивный зал	текущий
115		Тактика защиты	Сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на	Спортивный зал	текущий

			бедро.		
116		Техника защиты	Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	Спортивный зал	текущий
117		Тактика нападения	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче.	Спортивный зал	текущий
118		ОФП	Групповые действия: игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.	Спортивный зал	текущий
119		Техника защиты	Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перекаты, падения. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.	Спортивный зал	текущий
120		ОФП	Спортивная игра баскетбол	Спортивный зал	текущий
121		Тактика нападения	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче.	Спортивный зал	текущий
122		ОФП	Групповые действия: игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.	Спортивный зал	текущий
123		Тактика защиты	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч.	Спортивный зал	текущий
124		ОФП	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.	Спортивный зал	текущий
125		Техника защиты	Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений.	Спортивный зал	Оценка техники выполнения передачи над собой
126		Техника защиты	Стойки и перемещения – совершенствование, перекаты, падения	Спортивный зал	текущий
127		Тактика нападения	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).	Спортивный зал	текущий
128		ОФП	Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивным мячом.	Спортивный зал	текущий
129		Техника нападения	Верхняя прямая подача нацеленная. Верхняя прямая подача (планирующая) по указанным зонам.	Спортивный зал	текущий

130		ОФП	Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.	Спортивный зал	текущий
131		Контрольные испытания	Тестирование технических приёмов. подача мяча, передачи в парах, над собой.	Спортивный зал	текущий
132		ОФП	Подвижные игры.	Спортивная площадка	текущий
133		ОФП Теория	Круговая тренировка. Учебная игра. Тестирование по правилам волейбола.	Спортивный зал	текущий
134		ОФП	Эстафеты. Игра в мини волейбол.	Спортивный зал	текущий
135		Тактика нападения	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.	Спортивная площадка	текущий
136		СФП	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).	Спортивный зал	текущий
137		Контрольные испытания	Бег 1000м, прыжок в длину с места. Бег 30м. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты.	Спортивная площадка	текущий
138		ОФП	Игра в мини-волейбол	Спортивный зал	текущий
139		Техническая	Технические элементы волейбола подачи, передачи, нападающий удар, различные способы приёма мяча.	Спортивный зал	текущий
140		ОФП	Промежуточная аттестация	Спортивная площадка	итоговый

Календарно - тематическое планирование по волейболу 2 год обучения.

Тематическое планирование по волейболу 1 год обучения.

№ п/п	Дата	Форма занятия	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1		Теория	Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Техника безопасности на занятиях. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками	Спортивный зал	вводный

			сверху на месте. Эстафеты.		
2		Техника нападения	Подвижные игры с элементами волейбола	Спортивный зал	текущий
3		Контрольные испытания	Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач.	Спортивная площадка	текущий
4		ОФП	Прыжок в длину с места. Бег 30м.	Спортивная площадка	текущий
5		ОФП	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.	Спортивный зал	текущий
6		Техника нападения	Подвижные игры с элементами волейбола.	Спортивный зал	текущий
7		Техника защиты	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.	Спортивный зал	Оценка техники выполнения передачи над собой
8		ОФП	Игра в мини- волейбол. ОРУ, силовые упражнения для мышц рук, плечевого пояса, прыжковые упражнения.	Спортивный зал	текущий
9		Техника защиты	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).	Спортивный зал	текущий
10		Техника защиты	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами.	Спортивный зал	текущий
11		ОФП	Развитие гибкости, статические упражнения. Стойка игрока. Перемещение в стойке.	Спортивный зал	текущий
12		Техника защиты	Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	Спортивный зал	Оценка техники выполнения передачи над собой
13		ОФП	Развитие скоростно-силовых качеств. Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10м, 5x10м.	Спортивный зал	текущий

14		СФП	Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	Спортивный зал	текущий
15		Техника защиты	Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения в парах, направляя мяч вперед, вверх.	Спортивный зал	текущий
16		Контрольные испытания	Бросок набивного мяча (1 кг) из п.сед на полу на дальность.	аудитория	текущий
17		СФП	Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	Спортивная площадка	текущий
18		ОФП	Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости.	Спортивный зал	текущий
19		Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.	Спортивный зал	Оценка техники выполнения передачи над собой
20		ОФП	Игра в мини волейбол. Круговая тренировка.	Спортивный зал	текущий
21		Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами.	Спортивный зал	текущий
22		СФП	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, специальные прыжковые упражнения.	Спортивный зал	текущий
23		Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, верхняя прямая подача..	Спортивный зал	Оценка техники выполнения передачи над собой
24		Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача	Спортивный зал	текущий
25		ОФП	Комплекс ОРУ на развитие гибкости, стреч упражнения. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	Спортивный зал	текущий
26		СФП	Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.	Спортивный зал	текущий
27		Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Прием снизу,	Спортивный зал	Оценка техники выполнения

			сверху.		передачи над собой
28		Техника защиты	Прием мяча с подачи.	Спортивный зал	текущий
29		ОФП	Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	Спортивный зал	текущий
30		Техника нападения	Спортивная игра гандбол. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	Спортивный зал	текущий
31		Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	Спортивный зал	текущий
32		СФП	Челночный бег с изменением направления. из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач.	Спортивный зал	текущий
33		Техника нападения	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств.	Спортивный зал	текущий
34		ОФП	Мини-футбол.	Спортивный зал	текущий
35		Техника нападения	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	Спортивный зал	текущий
36		Интегральная	Ритм разбега в три шага. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.	Спортивный зал	текущий
37		ОФП	ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений.	Спортивный зал	текущий
38		СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.	Спортивный зал	текущий
39		Техника нападения	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи.	Спортивный зал	Оценка техники выполнения передачи над собой
40		Техника защиты	Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения.	Спортивный зал	текущий
41		Техника защиты	Перемещение из зоны 4в зону 3и обратно с имитацией блокирования в каждой зоне.	Спортивный зал	текущий

			Перемещение из зоны 2в зону 1и обратно с имитацией блокирования в каждой зоне.		
42		ОФП	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч.	Спортивный зал	текущий
43		Теория	Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	Спортивный зал	текущий
44		Техника нападения	Освоение терминологии, принятой в волейболе. Правила игры.	Спортивный зал	текущий
45		ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Баскетбол.	Спортивный зал	текущий
46		СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	Спортивный зал	текущий
47		Техника нападения	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча.	Спортивный зал	Оценка техники выполнения передачи над собой
48		Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	Спортивный зал	текущий
49		Техника нападения	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка». Прямой нападающий удар.	Спортивный зал	текущий
50		ОФП	Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча.	Спортивный зал	текущий
51		Техника защиты	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	Спортивный зал	текущий
52		СФП	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	Спортивный зал	текущий
53		Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.	Спортивный зал	Оценка техники выполнения передачи над собой
54		ОФП	Подвижная игра «Два капитана»	Спортивный зал	текущий
55		СФП	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, специальные прыжковые упражнения.	Спортивный зал	текущий

56		Интегральная	Чередование технических приемов в различных сочетаниях.	Спортивный зал	текущий
57		Теория	Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3x10м, 5x10м.	Спортивный зал	текущий
58		ОФП	Гигиена и режим юного спортсмена.	Спортивный зал	текущий
59		Техника нападения	Встречная эстафета с мячом. ОРУ, упражнения с набивными мячами.	Спортивный зал	текущий
60		ОФП	Верхняя прямая подача.	Спортивный зал	текущий
61		Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения. Развитие общей выносливости.	Спортивный зал	текущий
62		Техника защиты	Подвижные игры.	Спортивный зал	текущий
63		СФП	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач.	Спортивный зал	текущий
64		Техника нападения	Имитация. Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой.	Спортивный зал	текущий
65		Интегральная	Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите. Развитие выносливости.	Спортивный зал	текущий
66		ОФП	Подвижные игры.	Спортивный зал	текущий
67		СФП	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач.	Спортивный зал	текущий
68		Техника нападения	Имитация Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	Спортивный зал	текущий
69		ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.	Спортивный зал	текущий
70		Техника нападения	Подвижная игра «Два капитана». Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	Спортивный зал	текущий
71		Интегральная	Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях.	Спортивный зал	текущий
72		ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Спортивный зал	текущий
73		Теория	Нагрузка и отдых юного спортсмена.	Спортивный зал	текущий

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

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

106		Интегральная	Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами.	Спортивный зал	текущий
107		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 Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.	Спортивный зал	текущий
108		ОФП	Спортивная игра баскетбол.	Спортивный зал	текущий
109		Техника защиты	Прием мяча с падением, перекатом.	Спортивный зал	текущий
110		Тактика защиты	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы).	Спортивный зал	текущий
111		Теория	История развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол.	Спортивный зал	текущий
112		ОФП	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч	Спортивный зал	текущий
113		Тактика нападения	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). Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.	Спортивный зал	текущий
114		ОФП	Спортивная игра баскетбол	Спортивный зал	текущий
115		Тактика защиты	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы).	Спортивный зал	текущий
116		Техника защиты	Прием мяча с падением, перекатом. Прием мяча с подачи	Спортивный зал	текущий
117		Тактика нападения	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). Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.	Спортивный зал	текущий
118		ОФП	Спортивная игра мини-футбол.	Спортивный зал	текущий

119		Техника защ	Прием мяча с падением, перекатом. Прием мяча с подачи.	Спортивный зал	Оценка техники выполнения передачи над собой
120		СФП	Выполнение различных упражнений со стенкой (прием-подача) Блокирование одиночное	Спортивный зал	текущий
121		Тактика нападения	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).	Спортивный зал	текущий
122		ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра ручной мяч.	Спортивный зал	текущий
123		Тактика защиты	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6. ОРУ у гимнастической стенки.	Спортивный зал	текущий
124		ОФП	Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Падения.	Спортивный зал	текущий
125		СФП	Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10м, 5x10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	Спортивный зал	текущий
126		Техника защиты	Сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро. Прием мяча сверху после отскока от стены.	Спортивный зал	текущий
127		Тактика нападения	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	Спортивный зал	текущий
128		СФП	Учебная игра	Спортивный зал	текущий
129		ОФП	Многократное повторение тактических действий. Игра «Два мяча через сетку».	Спортивный зал	текущий
130		Тактика	Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.	Спортивный зал	текущий
131		Контрольные испытания	Подача мяча, передачи в парах, над собой.	Спортивный зал	Оценка техники выполнения передачи над собой
132		ОФП Техническая	Тестирование по ОФП.	Спортивная площадка	текущий
133		ОФП	ОРУ с отягощением. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Падения.	Спортивный зал	текущий

134		Теория	Влияние тренировочных нагрузок и профилактические восстановительные мероприятия	Спортивный зал	текущий
135		Тактика 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.	Спортивная площадка	Оценка техники выполнения передачи над собой
136		СФП	Учебная игра	Спортивный зал	текущий
137		Контрольные испытания	Бег 1000м, бег 30м, Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.	Спортивная площадка	текущий
138		ОФП	Спортивная игра баскетбол	Спортивный зал	текущий
139		Теория	Тестовое задание по правилам волейбола.	Спортивный зал	текущий
140		ОФП	Промежуточная аттестация	Спортивная площадка	итоговый

Условия реализации программы:

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

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

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 - 10 шт.

Формы контроля:

Программа предусматривает промежуточную аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года.

Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в районных соревнованиях по волейболу.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.