

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ»
ЛАИШЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН**

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол от 28.09.2023 г. № 1



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Волейбол»**

**Направленность: физкультурно-спортивная направленность
Возраст обучающихся: 10-17 лет
Срок реализации: 2 года (288 часов)**

**Автор-составитель:
Халиуллин Айдар Махмутович,
педагог дополнительного образования**

г. Лаишево, 2023г.

Информационная карта
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Волейбол»

| | | |
|------------|--|--|
| 1. | Учреждение | МБУ ДО «Центр внешкольной работы Лаишевского муниципального района РТ» |
| 2. | Полное название программы | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» |
| 3. | Направленность программы | физкультурно-спортивная |
| 4. | Сведения о разработчиках. | |
| | 4.1 ФИО, должность | Халиуллин Айдар Махмутович, педагог дополнительного образования |
| 5. | Сведения о программе: | |
| 5.1 | Срок реализации | 2 года |
| 5.2 | Возраст обучающихся | 10-17 лет |
| 5.3 | Характеристика программы: | |
| | - тип программы | - дополнительная общеобразовательная программа |
| | - вид программы | - общеразвивающая |
| | - принцип проектирования программы | - разноуровневая |
| | - форма организации содержания и учебного процесса | - модульная |
| 5.4 | Цель программы | Обучение знаниям, умениям и навыкам игры в волейбол, содействие укреплению здоровья детей, их гармоничному физическому развитию. |
| 5.5 | Образовательные модули | <i>Базовый уровень – «Знакомство с игрой» - 1 год</i> <i>Продвинутый уровень – «Волейболист» - 1 год</i> |
| 6. | Формы и методы образовательной деятельности | беседы (по правилам игры), учебно- тренировочные занятия. |
| 7. | Формы мониторинга и результативности | сдача нормативов, товарищеская игра, выступление на соревнованиях. |
| 8. | Результативность реализации программы | <u>Обучающиеся получают возможность узнать:</u> историю развития волейбола и воздействие этого вида спорта на организм человека; значение здорового образа жизни; правила техники безопасности при занятиях данным видом спорта; правила игры; терминологию игры и жесты судьи; технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий; методику регулирования психического состояния. <u>Обучающиеся получают возможность научиться:</u> |

| | | |
|------------|---|--|
| | | <p>технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;</p> <p>применять в игре изученные тактические действия и приёмы;</p> <p>соблюдать правила игры;</p> <p>регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;</p> <p>организовывать и судить соревнования;</p> <p>осуществлять соревновательную деятельность.</p> |
| 9. | Дата утверждения и последней корректировки программы | 26 мая 2023 года. |
| 10. | Рецензенты | Сарокина И.Н., Шахова Ю.В., Константинова И.О. – методисты МБУ ДО «Центр внешкольной работы» |

Оглавление

| | |
|--|----|
| 1. Пояснительная записка..... | 5 |
| 2. Учебные планы..... | 9 |
| 3. Содержание учебных планов | 11 |
| 4. Методическое, дидактическое и материально-техническое обеспечение реализации программы..... | 14 |
| 5. Список рекомендуемой литературы..... | 17 |
| 6. Приложение – Календарно-тематический план..... | 18 |

1. Пояснительная записка

Программа разработана согласно следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р;
4. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10;
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
6. Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.);
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Письмо Министерства просвещения от 31 января 2022 года № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций»);
9. Устав образовательной организации;
10. Положение о разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, реализуемых в МБУ ДО «Центр внешкольной работы» Лаишевского муниципального района Республики Татарстан.

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) разработана 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, и комплексной программы общеобразовательных учреждений физического воспитания для 1-11 классов под. Ред. В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2011 г.

Отличительные особенности: заключаются в том, что основой подготовки 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: Дети 10-17 лет, смешанная группа (мальчики и девочки), без ограничений в здоровье.

Режим занятий: Занятия занимают четыре академических часа (два раза в неделю по два часа).

Объем: 144 часов в год, 284 часов на весь период обучения.

Срок освоения: 2 года

Уровневость: стартовый.

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.

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, видеofilьмов.

- 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.

Предусмотрены как групповые, так и индивидуальные занятия. Занятия проводятся по расписанию в режиме шестидневной рабочей недели. Занятия проходят в свободное от основной учебы время, учебно-воспитательный процесс проходит в условиях неформального содружества детей и взрослых, объединенных общими интересами в соответствии с санитарными требованиями к режиму деятельности детей.

Наполняемость объединения не менее 15 человек. Для групп и объединений дополнительного образования не менее 15 человек.

Численный состав объединения может быть уменьшен при включении в него обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и (или) детей-инвалидов, либо по отсутствию технических возможностей до 12 человек.

Занятия в объединениях с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, детьми-инвалидами могут быть организованы как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных классах, группах.

Приём обучающихся для обучения по программе «Волейбол» производится на основании подачи заявления от родителей (или самих обучающихся старше 14 лет) в соответствии с Положением об условиях приема на обучение по дополнительным образовательным программам.

Если число детей, желающих обучаться по программе, превышает число мест и объединений, преимущественным правом при зачислении пользуются дети-сироты, дети, оставшиеся без попечения родителей.

За обучающимся сохраняется место в объединении дополнительного образования в случае болезни, прохождении санитарно-курортного лечения.

Параметры результативности деятельности обучающихся в детском объединении «Волейбол»:

1. Освоение обучающимися содержания дополнительной образовательной программы:
 - Степень усвоения содержания (тестирование);
 - Степень применения знаний на практике (игра, соревнования, зачеты).
2. Устойчивость интереса обучающихся к деятельности по программе:
 - Сохранность контингента;
 - Наполняемости объединения;
 - Положительные мотивы посещения занятий.
3. Личностное развитие и личностные достижения обучающихся:
 - Результаты наблюдений за личностными качествами воспитанников;
 - Творческие (спортивные) достижения).

Формы оценивания:

- 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;
- вводный (в начале реализации программы);
- промежуточный (ноябрь, январь);
- итоговый (апрель, май).

Содержание программы соответствует образовательным технологиям, отраженным в принципах обучения (индивидуальность, доступность, преемственность, результативность), в формах и методах обучения (активные и интерактивные методы, дифференцированный подход, конкурсы, соревнования, мастер-классы и т.д.), методах контроля и способах предъявления результатов общественности.

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 в 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

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.

Предметные результаты – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

2. Учебный план

1 год обучение

| № | 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. | 6 соревнования | | 3 | Товарищеские игры |
| 8 | Контрольно-переводные испытания | 5 | | 5 | Нормативы |
| Итого: | | 144 | 23 | 121 | |

2 год обучение

| № | 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. | 6 соревнования | | 3 | Товарищеские игры |
| 8 | Контрольно-переводные испытания | 4 | | 5 | Нормативы |
| Итого: | | 144 | 23 | 121 | |

3. 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)

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

5.Подвижные игры.

6 Спорттивные 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 - выполнениеопределенного 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 навыкам 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 200 м. Прыжковые упражнения различной сложности.

Челночный бег 3x10м, 6x10м, 10x10м. 5. Подвижные игры.

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 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.

4. Методическое, дидактическое и материально-техническое обеспечение 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 - 4 шт.
3. Гимнастические скамейки - 3-4 шт.
4. Гимнастические маты - 11 шт.
5. Скакалки — 5 шт.
6. Мячи набивные (масса 1 кг) - 5 шт.
7. Мячи волейбольные - 10 шт.

Информационное обеспечение: методическая литература, видео и интернет источники.

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.

Методические материалы. Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом,

направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальной и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Формы контроля:

Программа предусматривает промежуточную и итоговую 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.

Критерии оценивания обучающихся:

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 |

**Тематическое планирование по
волейболу 1 год обучения.**

| № п/п | Раздел программы | Тема занятия | Кол-во часов | Дата занятий |
|-------|---------------------------------|---|--------------|--------------|
| 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 | О Ф П С Ф П | 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 | СФ П О Ф П | 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 | О Ф П С Ф П | 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 | ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, | 2 | |
| | СФП | перекаты в группировке из различных положений. Игра в мини-волейбол | | |
| 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 брошенного мяча партнером – на месте и после перемещения в парах, направляя мяч вперед-вверх. Учебная игра | 2 | |

| | | | | |
|-------|---|--|---|--|
| 43-44 | Теория Техника а напада ния | 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, чел-ночный 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 | Тео рия ОФ П | 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 | 2 | |

| | | | | |
|-------|--------------------------|--|----------|--|
| | | <p>передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра</p> | | |
| 61-62 | Техника защиты | <p>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.</p> | 2 | |
| 63-64 | СФП Техника нападения | <p>Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верх-</p> | 2 | |
| | | <p>няя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра</p> | | |
| 65-66 | Интегральная ОФП | <p>Многочисленное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях. Развитие выносливости. Подвижные игры.</p> | 2 | |
| 67-68 | СФП Техника нападения | <p>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</p> | 2 | |
| 69-70 | ОФП Техника нападения | <p>Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ соскалками и резиновыми эспандерами. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра</p> | 2 | |
| 71-72 | Интегральная ОФП | <p>Многочисленное повторение тактических действий. Игра «Два мяча через сетку». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол</p> | 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 «Перестрелка». | 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 | Техника нападения Тактика нападения | 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 первая передача в зону нападения. | 2 | |
| 87-88 | ОФП | Круговая тренировка. Учебная 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 | 2 | |
| | | для второй передачи и в зоне 3. | | |
| 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 | Тактика нападения | 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 нападенияОФП | 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 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 защитыОФП | Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Прием подачи первая передача в зону нападения. | 2 | |
| 109-110 | Техника защиты Тактика защиты | Блокирование одиночное. 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 | |
| 111-112 | Теория ОФП | Подготовка мест занятий, инвентаря. Счет. Жестикуляция судей. Развитие волейбола. Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ соскалками и резиновыми экспандерами. | 2 | |
| 113-114 | Тактика нападенияОФП | 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. Спортивная | 2 | |

| | | | | |
|-----------------|----------------------------------|--|----------|--|
| | | игра баскетбол. | | |
| 115 - 116 | Тактика защиты Техника защиты | Сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро. Прием мяча сверху после отскока | 2 | |
| | | от стены. Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Приемподачи и первая передача в зону нападения. | | |
| 117 - 118 | Тактика нападенияОФП | 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 | |
| 119 - 120 | Техника защиты ОФП | Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перекаты, падения. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол | 2 | |
| 121 - 122 | Тактика нападенияОФП | Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приемеподачи. | 2 | |
| 123 - 124 | Тактика защитыОФП | Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6. | 2 | |
| 125 - 126 | Техника защиты | Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перекаты, падения. | 2 | |
| 127 - 128 | Тактика нападенияОФП | Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачии первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Круговые движения рук в | 2 | |

| | | | | |
|-----------------|---------------------------|--|----------|--|
| | | плечевых суставах с большой амплитудой и | | |
| | | максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения снабивным мячом. | | |
| 129 - 130 | Техника нападения ОФП | Верхняя прямая подача нацеленная. Верхняя прямая подача (планирующая) по указанным зонам. Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч жат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. | 2 | |
| 131 - 132 | Контрольные испытания ОФП | Тестирование технических приёмов. подача мяча, передачи в парах, над собой. Подвижные игры. | 2 | |
| 133 - 134 | ОФП Теория | Круговая тренировка. Учебная игра. Тестирование по правилам волейбола. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | 2 | |
| 135 - 136 | Тактика нападения СФП | Упражнения для развития навыков скорости ответных действий, прыгучести. 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 | |
| 137 - 140 | Контрольные испытания ОФП | Бег 1000м, прыжок в длину с места. Бег 30м. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | 4 | |
| 140 - 144 | Техническая ОФП | Технические элементы волейбола подачи, передачи, нападающий удар, различные способы приёма мяча. Встречные эстафеты, упражнения на развития силы. | 4 | |

Календарно - тематическое планирование по волейболу 2 год обучения.

| № | Раздел программы | Тема занятия | Кол-вочасов | Дата занятий |
|-------|---|---|-------------|--------------|
| 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 3х10м, 5х10м. 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 положения сидя 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 нападенияОФП | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача. Игра в мини волейбол. Круговая тренировка. | 2 | |
| 21-22 | Техника нападенияСФП | 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 – | 2 | |
| | | на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, подача. Передачи мяча сверху двумя руками, надсобой. Подачи мяча: нижняя прямая подача. | | |
| 25-26 | ОФП СФП | Комплекс ОРУ на развитие | 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 нападенияСФП | 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 нападенияОФП | 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 изученнымтехническим приемам и | 2 | |

| | | выполнение этих | | |
|-------|-------------------------------------|--|---|--|
| | | приемов. | | |
| 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, | 2 | |
| | | Подача мяча. Передачи мяча. | | |
| 51-52 | Техника защиты СФП | Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Прием по | 2 | |
| 53-54 | Техника защиты ОФП | Прием подачи и первая передача в зону нападения. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра | 2 | |

| | | | | |
|-------|--------------------------|--|---|--|
| | | «Два капитана | | |
| 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 | 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 (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 | 2 | |
| | | капитана». Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения. | | |
| 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. Поддачи 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. Поддачи 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 | ОФП | Развитие выносливости. Баскетбол Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30 м. Подвижные игры | 2 | |
| 89-90 | Техника защиты иты | 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 | Техника защиты | Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, | 2 | |

| | | | | |
|---------|----------------------------------|--|---|--|
| | | перекаты, падения. | | |
| 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 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 | Тактика защиты СФП за | 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 | Тактика защиты ОФП | 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 | |
| 109-110 | Техника защиты Тактика защиты | Прием мяча с падением, перекатом. 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). | 2 | |
| 111-112 | Теория ОФП | История развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол. Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч | 2 | |

| | | | | |
|---------|----------------------------------|---|---|--|
| 113-114 | Тактика нападения ОФП | 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. Спортивная игра баскетбол | 2 | |
| 115-116 | Тактика защиты Техника защиты | Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы). Прием мяча с падением, перекатом. Прием мяча с подачи | 2 | |
| 117-118 | Тактика нападения | Командные действия: система | 2 | |
| | ОФП | 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. Спортивная игра мини-футбол. | | |
| 119-120 | Техника защиты СФП за | Прием мяча с падением, перекатом. Прием мяча с подачи. Выполнение различных | 2 | |
| 121-122 | Тактика нападения ОФП | 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. Спортивная игра ручной мяч. | 2 | |
| 123-124 | Тактика защиты ОФП | Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6. ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Падения. | 2 | |
| 125-126 | СФП Техника защиты | Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10м, 5x10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач. Сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро. Прием мяча сверху после отскока от стены. | 2 | |
| 127-128 | Тактика нападения СФП | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра | 2 | |
| 129-130 | ОФП Тактика | Многократное повторение тактических действий. Игра «Два мяча через сетку». Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости. | 2 | |

| | | | | |
|---------|--|---|---|--|
| 131-132 | Контрольные испытания ОФП Техническая | Подача мяча, передачи в парах, над собой. Тестирование по ОФП. | 2 | |
| 133-134 | ОФП Теория | ОРУ с отягощением. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Падения. Влияние профилактические восстановительные мероприятия | 2 | |
| 135-136 | Тактика нападения 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. Учебная игра | 2 | |
| 137-140 | Контрольные испытания ОФП | Бег 1000м, бег 30м, Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол | 4 | |
| 140-144 | Теория Техническая ОФП | Тестовое задание по правилам волейбола. Технические элементы волейбола подачи, передачи, нападающий удар, различные способы приёма мяча. Встречные эстафеты, упражнения на развития силы. | 4 | |