

«Рассмотрено»
На педагогическом совете
Протокол №1 от 29.08.2023 г

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Гимназия №10 ЗМР РТ»
С.В. Будько
Введено в действие приказом № 197
от 31.08.2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
объединения дополнительного образования

Секция «Волейбол»

Количество часов- 136

Возраст обучающихся: 11-16

Срок реализации – 3 года

Руководитель: Данилова Т. Н.

2023-2024 уч.год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА СЕКЦИИ «ВОЛЕЙБОЛ».

Программа секции волейбол составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009г. №373
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897)
- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего (полного) общего образования (утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413)
- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования РФ от 05.03.2004 г. №1089 « Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования.
- Приказ Министерства образования РФ от 09.03.2004 № 1312 « Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования.
- Приказ Министерства Образования и науки от 09.03. 2004 №1312 « Об утверждении Федерального базисного учебного плана для среднего (полного) общего образования.
- Приказ Министерства Образования и науки РФ от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
- Приказ Министерства Образования и науки РФ от 31.03.2014 № 253 « Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
- Санитарно-Эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в ОУ (утверждены постановлением Главного государственного врача РФ от 29.12.2010г. № 189.
- Учебного пособия: «Волейбол: пособие для учителей и методистов» Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М. Просвещение, 2011.

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление

здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Рабочая программа секции волейбол имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней и старшей школы (5-11кл.). Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков-имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол» разработана на основе:

- требований нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новых федеральных государственных образовательных стандартов общего образования.
- действующими образовательными программами по физической культуре для образовательных учреждений.

Программа спортивно-оздоровительного направления «Волейбол», соотносящаяся с Государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников, целью, которой является:

- способствовать всестороннему физическому развитию;
- способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

Основные задачи:

1. Оздоровительная задача.

Укрепление здоровья.

Совершенствование физического развития.

2. Образовательные задачи.

Обучение основам техники и тактики игры волейбол.

Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости.

Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

3. Воспитательные задачи.

Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.

Воспитание моральных и волевых качеств.

Общая характеристика курса

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

В предложенной программе выделяются четыре раздела:

Основы знаний.

Общая физическая подготовка.

Специальная подготовка.

Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

В разделе «общефизической подготовки» даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общефизическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

В разделе «специальной подготовки» представлен материал по волейболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.

Нормативы по физической подготовке.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

Теоретические и практические занятия, общеразвивающие и специальные упражнения. Значение волейбола в общеобразовательной системе, общеразвивающих и специальных упражнений в системе общефизической подготовки.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов: - достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе - участие в соревнованиях районного и областного уровня; повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта; - устойчивое овладение умениями и навыками игры; развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы; укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма; умение контролировать психическое состояние.

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно - половые и индивидуальные особенности детей;

- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач;

- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей;
- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

Личностные и метапредметные результаты

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Место программы в учебном плане

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и рассчитана на три года, по 136 учебных часов каждого года обучения. Предполагает равномерное распределение этих часов по неделям, с целью проведение регулярных еженедельных занятий со школьниками. Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме тренировок, лекций, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Особенности набора детей – учащиеся с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная.

Формы контроля – опрос, тесты-практикумы.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

На первый год обучения

№ п/п	Раздел программы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
	Комплектование групп	2		2
1.	Теоретическая подготовка	В процессе занятий		В процессе занятий
2.	Общая физическая подготовка		30	30
3.	Техническая подготовка		54	54
4.	Тактическая подготовка		22	22
5.	Учебные игры и соревнования		22	22
6.	Контрольно-переводные испытания		6	6
ИТОГО:		2	134	136

На второй год обучения

№ п/п	Раздел программы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
	Комплектование групп	2		2
1.	Теоретическая подготовка	6		6
2.	Общая физическая подготовка		34	34
3.	Техническая подготовка		46	46
4.	Тактическая подготовка		24	24
5.	Учебные игры и соревнования		16	16
6.	Контрольно-переводные испытания		8	8
ИТОГО:		8	128	136

На третий год обучения

№ п/п	Раздел программы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
	Комплектование групп	2		2
1.	Теоретическая подготовка	В процессе занятий		В процессе занятий
2.	Общая физическая подготовка		34	34
3.	Техническая подготовка		38	38
4.	Тактическая подготовка		28	28
5.	Учебные игры и соревнования		28	28
6.	Контрольные испытания		6	6
ИТОГО:		2	134	136

Основы знаний (теоретическая часть):

Основы истории развития волейбола в России;
Сведения о строении и функциях организма человека;
Правила игры в волейбол;
Места занятий, инвентарь.

Общефизическая подготовка (практическая часть):

Строевые упражнения;
Гимнастические упражнения;
Легкоатлетические упражнения;
Подвижные и спортивные игры.
Специальная физическая подготовка (практическая часть):
Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
Упражнения для развития прыгучести;
Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.
Техника нападения (практическая часть):
Перемещения и стойки;
Действия с мячом. Передачи мяча.
Техника защиты:
Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.
Тактическая подготовка. Тактика нападения:
Индивидуальные действия;
Командные действия.
Тактика защиты:
Индивидуальные действия;
Командные действия.
Контрольные игры и соревнования:

Теоретическая часть;

Правила соревнований.

Практическая часть:

Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола.

Учебно-тренировочные игры.

Физическая подготовленность.

Стойки и перемещения.

Перемещения приставными шагами лицом вперёд, правым, левым боком вперёд и спиной вперёд.

Ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений». Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9х9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперёд (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперёд, вдоль лицевой линии – приставными шагами спиной вперёд, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ:

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Бег 30 м	с 6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2	Челночный бег 3х10 м	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175
4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из вися (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из вися лёжа (девочки)	4 - 5	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин)	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40

Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
-------	----------------	----------	---------

1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7
3	Жонглирование мячом на собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6
4	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 м)	3	2

Предполагаемые результаты освоения курса «Волейбол».

ЛИЧНОСТНЫЕ.

Первый уровень: усвоение школьником социально значимых знаний. Это в первую очередь знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране.

Второй уровень: развитие социально значимых отношений. Формировать положительное отношение к систематическим занятиям волейболом. Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

Третий уровень: приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий

Понимать роль волейбола в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать

ПРЕДМЕТНЫЕ

Иметь представление об истории развития волейбола в России;

О правилах личной гигиены, профилактики травматизма;

Технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.

Играть в волейбол по упрощенным правилам.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

Следовать при выполнении задания инструкциям учителя

Понимать цель выполняемых действий

Различать подвижные и спортивные игры

Учащиеся получают возможность научиться:

Принимать решения связанные с игровыми действиями;

Взаимодействовать друг с другом на площадке

Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ:

1. Спортивный зал.
2. Уличная волейбольная площадка.
3. 2 волейбольные сетки (1 с металлическими тросами).
4. Стойки для волейбольных сеток. Настенные крепежи.
5. Волейбольные мячи 20 штук.
6. Набивные мячи 12 штук.
7. Скакалки 15 штук.
8. Баскетбольные мячи 10 штук,
9. Футбольные мячи 10 штук.
10. Шведская стенка.
11. Гимнастическое оборудование.
12. Компьютер с выходом в интернет.

Список литературы:

Для педагога:

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
4. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
5. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.

6. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
7. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
8. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
9. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001
10. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2010.
11. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.
12. «Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения», Москва «Просвещение» 2011

Для детей:

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
3. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
4. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 года обучения

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата По плану	Дата по факту
1.	Вводное занятие. Комплектование групп.	2		
2.	Правила безопасности во время занятий. ОРУ. Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.	2		
3.	ОРУ. Разучивание сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	2		
4.	Игровое занятие.	2		
5.	ОРУ. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	2		
6.	Эстафеты с различными способами перемещений.	2		
7.	Разучивание: верхняя передача мяча над собой.	2		
8.	ОРУ. Верхняя передача мяча над собой.	2		
9.	Игровое занятие.	2		
10.	Разучивание: верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку.	2		
11.	ОРУ. Разучивание: верхняя прямая подача с середины площадки.	2		
12.	Верхняя прямая подача с середины площадки.	2		
13.	Игровое занятие.	2		
14.	ОРУ. Нижняя передача над собой, перед собой	2		
15.	ОРУ. Нижняя передача мяча у стены, в парах.	2		
16.	Игровое занятие.	2		

17.	Нижняя передача мяча у стены, в парах.	2		
18.	ОРУ. прием мяча с подачи у стены.	2		
19.	Подача и прием мяча в парах.	2		
20.	ОРУ. Разучивание: прием мяча через сетку в парах с середины площадки.	2		
21.	Учебная игра мини-волейбол.	2		
22.	ОРУ. Обучение нижней прямой подаче: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.	2		
23.	ОРУ. Обучение нижней прямой подаче: на партнёра, между двух партнёров.	2		
24.	Обучение приёму мяча снизу двумя руками: имитация приёма мяча, в парах, в стойке волейболиста.	2		
25.	Обучение приёму мяча: подбивание мяча с продвижением, приём мяча наброшенного партнёром, в парах.	2		
26.	Обучение приёму мяча: приём мяча после отскока от пола, приём мяча после набрасывания через сетку.	2		
27.	Приём мяча после отскока от пола, приём мяча после набрасывания через сетку.	2		
28.	Обучение приёму мяча: приём мяча после отскока от пола, приём мяча после набрасывания через сетку.	2		
29.	Приём мяча после отскока от пола, приём мяча после набрасывания через сетку.	2		
30.	Обучение верхней прямой подачи: имитация подачи мяча, подачи в стену, через сетку, в парах.	2		
31.	ОРУ. Приём мяча, отражённого сеткой: приём мячей, отраженного от сетки с собственного набрасывания.	2		
32.	Приём мяча, отражённого сеткой: приём мячей, отраженного от сетки с собственного набрасывания.	2		

2 года обучения.

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
33.	ОРУ. Прием мяча отраженного сеткой: прием мяча после удара другим игроком.	2	
34. 1.	ОРУ. Прием мяча отраженного сеткой: прием мяча после Вводное занятие. Комплектование группы. удара другим игроком.	2	
35. 2.	Правила безопасности во время занятий. История развития олимпийского движения волейбола в России. Прием мяча отраженного сеткой: прием мяча после удара другим игроком.	2	
36. 4.	Места занятий, инвентарь. Прием мяча отраженного сеткой: прием мяча после удара другим игроком. Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.	2	
37. 5.	ОРУ. Прием мяча отраженного сеткой, отработка ОРУ. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	2	
38. 6.	Верхняя передача мяча над собой.	2	
39. 9.	ОРУ. Прием мяча отраженного сеткой: отработка различных приемов. Эстафеты с различными способами перемещений.	2	
40. 10.	Подвижные игры с верхней передачей мяча.	2	
41. 11.	ОРУ. Верхняя передача мяча над собой: отработка различных приемов. Игровое занятие.	2	
42. 12.	ОРУ с набивными мячами. Сочетание способов Разучивание. Прямой нападающий удар: прыжок вверх перемещений. толчком двух ног с места, с разбега, с разных зон.	2	
43. 14.	ОРУ. Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку. Прямой нападающий удар: прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега, с разных зон.	2	
44. 15.	Верхний нападающий удар: прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега, с разных зон.	2	
45. 16.	ОРУ. Нижняя передача над собой.	2	
46. 17.	Эстафеты с различными способами перемещений. ОРУ. Верхняя прямая подача.	2	
47. 19.	ОРУ. Нижняя передача над собой: отработка различных приемов. Игровое занятие.	2	
48. 20.	Эстафеты с различными способами перемещений. ОРУ. Нижняя передача мяча у стены, в парах.	2	
49. 22.	Прямой нападающий удар у стены, в парах нападающий удар через сетку, через сетку после подбрасывания мяча. ОРУ. Прием мяча с подачи у стены.	2	
50. 23.	Прямой нападающий удар: в парах, нападающий удар через сетку, через сетку после подбрасывания мяча.	2	
51. 24.	Подача и прием мяча в парах. Прямой нападающий удар: в парах, нападающий удар через сетку, через сетку после подбрасывания мяча.	2	

525.	ОРУ. Имитация подачи мяча ударом через сетку в парах, удар через сетку, через сетку после подбрасывания мяча.	2		
526.	ОРУ. Учебная игра волейбол.	2		
527.	Учебная игра мини-волейбол.	2		
533.	Учебная игра волейбол.	2		
28.	Учебная игра мини-волейбол.	2		
529.	Учебная игра волейбол. ОРУ. Нижняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.	2		
530.	Приём мяча снизу двумя руками: имитация, подачи в парах, приём мяча наброшенного партнёром, в парах.	2		
531.	ОРУ. Нижняя прямая подача: на партнёра, между двух партнёров. Приём мяча: подбивание мяча с продвижением, приём мяча наброшенного партнёром, в парах.	2		
532.	ОРУ. Одиночное блокирование: имитация блокирования, в парах, с разных зон.	2		
533.	Приём мяча снизу двумя руками: имитация приёма мяча, в парах, с разных зон волейболиста.	2		
534.	Одиночное блокирование: имитация блокирования, в парах, с разных зон. Приём мяча снизу двумя руками: имитация приёма мяча, в парах, с разных зон.	2		
60.	ОРУ. Одиночное блокирование: передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой	2		
61.	Одиночное блокирование: передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой.	2		
62.	Одиночное блокирование: передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой.	2		
63.	ОРУ. Одиночное блокирование: блокирование после приёма мяча: приём мяча после отскока от сетки, приём мяча после набрасывания через сетку.	2		
64.	Одиночное блокирование: блокирование после приёма мяча: приём мяча после отскока от сетки, приём мяча после набрасывания через сетку.	2		
65.	ОРУ. Учебная игра волейбол.	2		
40.	Верхняя прямая подача: имитация подачи мяча, подачи в стену, через сетку, в парах.	2		
66.	Учебная игра волейбол.	2		
41.	ОРУ. Приём мяча, отражённого сеткой: приём мяча, отражённого от сетки с собственного набрасывания.	2		
67.	Учебная игра волейбол.	2		
42.	ОРУ. Прием мяча отраженного сеткой: прием мяча после удара другим игроком	2		
68.	Учебная игра волейбол. ОРУ. Прием мяча отраженного сеткой: отработка различных приемов.	2		
44.	Итого: ОРУ. Подвижные игры с верхней передачей мяча.	136ч. 2		

45.	ОРУ. Прямой нападающий удар: прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега, с разных зон	2	
46.	Прямой нападающий удар: прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега, с разных зон.	2	
47.	ОРУ. Прямой нападающий удар: в парах, нападающий удар через сетку, через сетку после подбрасывания мяча.	2	
48.	Прямой нападающий удар: в парах, нападающий удар через сетку, через сетку после подбрасывания мяча.	2	
49.	ОРУ. Нападающий удар через сетку с разных зон. Броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега.	2	
50.	Нападающий удар через сетку с разных зон. Броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега.	2	
51.	ОРУ. Одиночное блокирование: имитация блокирования, в парах, с разных зон.	2	
52.	Одиночное блокирование: имитация блокирования, в парах, с разных зон.	2	
53.	ОРУ. Одиночное блокирование: имитация блокирования, в парах, с разных зон.	2	
54.	ОРУ. Одиночное блокирование: передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой.	2	
55.	ОРУ. Одиночное блокирование: передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой.	2	
56.	Одиночное блокирование: передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой.	2	
57.	ОРУ. Одиночное блокирование: блокирование после набрасывания над сеткой.	2	
58.	Одиночное блокирование: блокирование после набрасывания над сеткой.	2	
59.	Парное блокирование: передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой.	2	
60.	Парное блокирование: блокирование после набрасывания над сеткой.	2	
61.	Групповое блокирование: передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой.	2	
62.	Групповое блокирование: блокирование после набрасывания над сеткой.	2	
63.	ОРУ. Учебная игра волейбол.	2	

64.	ОРУ. Учебная игра волейбол.	2	
65.	ОРУ. Учебная игра волейбол.	2	
66.	Учебная игра волейбол.	2	
67.	ОРУ. Учебная игра волейбол.	2	
68.	ОРУ. Учебная игра волейбол.	2	

3 года обучения.

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1.	Вводное занятие. Комплектование группы.	2	
2.	Правила безопасности во время занятий. Российские олимпийские чемпионы по волейболу.	2	
3.	Места занятий, инвентарь.	2	
4.	ОРУ. Совершенствование перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.	2	
5.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	2	
6.	Верхняя передача мяча над собой.	2	
7.	Совершенствование сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	2	
8.	ОРУ. Совершенствование верхней передачи мяча над собой.	2	
9.	Эстафеты с различными способами перемещений.	2	
10.	ОРУ. Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку.	2	
11.	Игровое занятие.	2	
12.	ОРУ с набивными мячами. Сочетание способов перемещений.	2	
13.	Совершенствование верхней передачи мяча у стены, в парах, через сетку.	2	
14.	ОРУ. Верхняя прямая подача.	2	
15.	Верхняя прямая подача.	2	
16.	ОРУ. Нижняя передача над собой.	2	

17.	Игровое занятие.	2	
18.	ОРУ. Нижняя передача над собой.	2	
19.	Игровое занятие.	2	
20.	ОРУ. Нижняя передача мяча у стены, в парах.	2	
21.	Нижняя передача мяча у стены, в парах.	2	
22.	ОРУ. Прием мяча с подачи у стены.	2	
23.	Прием мяча с подачи у стены.	2	
24.	Совершенствование подачи и приема мяча в парах.	2	
25.	ОРУ. Подача прием мяча через сетку в парах с середины площадки.	2	
26.	Учебная игра мини-волейбол.	2	
27.	Учебная игра мини-волейбол.	2	
28.	Учебная игра мини-волейбол.	2	
29.	ОРУ. Нижняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.	2	
30.	Совершенствование нижней прямой подачи: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность	2	
31.	ОРУ. Нижняя прямая подача: на партнёра, между двух партнёров.	2	
32.	Нижняя прямая подача: на партнёра, между двух партнёров.	2	
33.	Приём мяча снизу двумя руками: имитация приёма мяча, в парах, в стойке волейболиста.	2	
34.	Приём мяча снизу двумя руками: в парах, в стойке волейболиста.	2	
35.	ОРУ. Приём мяча: подбивание мяча с продвижением, приём мяча наброшенного партнёром, в парах.	2	
36.	Приём мяча: подбивание мяча с продвижением, приём мяча наброшенного партнёром, в парах.	2	
37.	ОРУ. Приём мяча: приём мяча после отскока от сетки, приём мяча после набрасывания через сетку.	2	
38.	Приём мяча: приём мяча после отскока от сетки, приём мяча после набрасывания через сетку.	2	

39.	ОРУ. Верхняя прямая подача: имитация подачи мяча, подачи в стену, через сетку, в парах.	2	
40.	Верхняя прямая подача: подачи в стену, через сетку, в парах.	2	
41.	Приём мяча, отражённого сеткой: приём мяча, отраженного от сетки с собственного набрасывания.	2	
42.	ОРУ. Прием мяча отраженного сеткой: прием мяча после удара другим игроком	2	
43.	Прием мяча отраженного сеткой: отработка различных приемов.	2	
44.	Подвижные игры с верхней передачей мяча.	2	
45.	ОРУ. Прямой нападающий удар: прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега, с разных зон.	2	
46.	Прямой нападающий удар: прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега, с разных зон.	2	
47.	ОРУ. Прямой нападающий удар: в парах, нападающий удар через сетку, через сетку после подбрасывания мяча.	2	
48.	Прямой нападающий удар: в парах, нападающий удар через сетку, через сетку после подбрасывания мяча.	2	
49.	ОРУ. Нападающий удар через сетку с разных зон. Броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега.	2	
50.	Нападающий удар через сетку с разных зон. Броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега.	2	
51.	ОРУ. Одиночное блокирование: имитация блокирования, в парах, с разных зон.	2	
52.	Одиночное блокирование: в парах, с разных зон.	2	
53.	ОРУ. Одиночное блокирование: в парах, с разных зон.	2	
54.	ОРУ. Одиночное блокирование: передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой.	2	
55.	ОРУ. Одиночное блокирование: передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой.	2	
56.	Одиночное блокирование: передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой.	2	
57.	ОРУ. Одиночное блокирование: блокирование после набрасывания над сеткой.	2	

58.	Одиночное блокирование: блокирование после набрасывания над сеткой.	2	
59.	Парное блокирование: передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой.	2	
60.	Парное блокирование: блокирование после набрасывания над сеткой.	2	
61.	Групповое блокирование: передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой.	2	
62.	Групповое блокирование: блокирование после набрасывания над сеткой.	2	
63.	Учебная игра волейбол.	2	
64.	Учебная игра волейбол.	2	
65.	Учебная игра волейбол.	2	
66.	Учебная игра волейбол.	2	
67.	Учебная игра волейбол.	2	
68.	Учебная игра волейбол.	2	
	Итого:	136ч.	