

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НИЖНИЙ НОВГОРОД**
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Школа №20»

Принята на
педагогическом совете № 1
от 29.08.2023

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МБОУ «Школа №20»
от 30.08.2023 №229-од

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
секция волейбол**

Срок реализации 1 год
Возраст детей 11 – 17 лет

Автор: учитель
физической культуры
Горбачева Лариса Николаевна

г. Нижний Новгород
2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная дополнительная общеобразовательная программа разработана на основании следующих документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от «29» декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
- Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от «4» сентября 2014 г. № 1726-р.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от «29» августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- «Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от «11» декабря 2006 № 06-1844). •
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от «4» июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем наиболее интересный вид спорта, на занятиях которым можно совершенствовать основные физические качества. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

Особенность данной программы

Волейбол – это подвижная командная игра. В данной программе реализуется комплекс взаимосвязанных задач воспитания личности школьника, которые направлены на развитие внимания, творчества, воспитания инициативности, командных отношений.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав игры, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способности к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей). Закладываются основы игровой деятельности, направленные прежде всего на совершенствование естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой, соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми в последующем.

Пристальное внимание в данной программе уделено развитию двигательных качеств, достижению высокого уровня физической подготовленности учащихся. В этих целях максимально усложнены и повышены нагрузки на занятиях в секции, в системе домашних заданий и упражнений для развития двигательных способностей.

Особая усложненность прослеживается в примерных блоках специальных и подготовительных упражнений. Это силовые упражнения с гирями и гантелями, укрепление основных мышечных групп; скоростно-силовые упражнения, многоскоки, многократные выпрыгивания из присяда с большим отягощением; скоростные и координационные упражнения. В основном подобраны упражнения, которые эффективно (при правильной методике) способствуют повышению и общей физической

подготовленности и результатов в беге, метаниях, прыжках, гимнастических и акробатических упражнениях.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы:

Программа составлена на 1 год обучения, для двух групп детей: 11-13 лет (5 -8 классы) и 14-17 лет (9-11 классы). Набор детей осуществляется в начале учебного года. Принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой. Учебные группы мальчиков и девочек комплектуются вместе. Занятия с группами проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

Форма занятий:

Занятия проводятся в форме урока, 2 раза в неделю (всего 72ч в год).

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- оценивание уровня овладения двигательных действий производится на основе нормативных требований;
- внутришкольные игры по баскетболу, участия в соревнованиях школьного и районного масштаба.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Цель – содействие всестороннему развитию личности путем формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи:

Обучающие:

- Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и навыков игры в волейбол;
- Обучение важным двигательным умениям и навыкам; Обучение технике и тактике игры;
- Содействовать овладению комплексами физических упражнений оздоровительной и корректирующей направленности, с учетом индивидуального физического развития, развитию интереса к культуре телосложения и культуре движений;
- Овладение школой движений;

Воспитательные:

- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки и укрепления здоровья;
- Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов свойств личности;
- Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, командного духа;

Развивающие:

- Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- Укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию.

Содержание программы.

1. Техника игры в волейбол.

1. Стойка: высокая, средняя, низкая, устойчивая, неустойчивая.
2. Передвижения: шагом, приставным шагом, скрестным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением.
3. Исходные положения: перед подачей, прием снизу, блокирование, нападающий удар.
4. Передачи: по направлению - вперед, над собой, назад; по высоте - высокая, средняя, низкая; верхняя, верхняя в прыжке; нижняя двумя руками, одной рукой.
5. Поддачи: нижняя прямая, верхняя прямая, боковая (верхняя, нижняя).
6. Прием мяча: снизу двумя руками, снизу одной рукой, сверху двумя руками
7. Прямой нападающий удар и блокирование.
8. Игра у сетки: от сетки, отбивание мяча кулаком через сетку.

2. Тактика двухсторонней игры.

1. Тактика нападения
2. Тактика защиты

3. Правила соревнований игры в волейбол и судейство.

Теоретические знания.

Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола. Год рождения волейбола. Основатель игры в волейбол. Родина волейбола. Первые шаги волейбола. Первые шаги волейбола у нас в стране. Развитие волейбола среди школьников. Описание игры в волейбол. История и пути развития современного волейбола.

Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности. Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая подготовка и ее роль в волейболе. Рациональный суточный режим. Гигиена сна, питание. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа. Утренняя гимнастика. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Предупреждение травм при занятиях волейболом. О важности мелочей в спорте. Волейбольный мяч. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий волейболом.

Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Восстановительные процессы и их активизация. Врачебный контроль и самоконтроль.

Правила игры в волейбол. Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по волейболу среди школьников.

Практические занятия.

Современный волейбол предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям спортсмена. Для этого необходимо всестороннее развитие физических качеств. Физическую подготовку подразделяют на

общую и специальную. Значение общей и специальной физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания, перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа -поднимание ног с мячом. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом. Опорные прыжки.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Соскоки в глубину со снарядов (высота снаряда 50-60 см). Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед, назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры рук. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 градусов из седа ноги врозь с захватом ноги. Из положения, стоя на коленях перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми прямыми ногами о стену (для мальчиков с 13 лет и старше).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки, кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. «Мост» с помощью партнера и самостоятельно.

Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет).

Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации. Упражнения на батуте.

Легкоатлетические упражнения. Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3x20-30 м, 3x30-40 м, 4x50-60 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 минут (мальчики) и до 2 минут (девочки). Бег или кросс до 2000 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метания малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места, с разбега.

Упражнения в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа сгибание и разгибание рук.

Подвижные игры. Игры без предметов: «Салки», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», круговые и комбинированные эстафеты.

Игры с предметами: «Удочка», «Гонка мячей», «Метко - в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч среднему», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета» и т.д.

Спортивные игры. Баскетбол и ручной мяч. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) - сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег 15 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок в начале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой 1-3 кг, в зависимости от возраста и пола), с поясом-отягощением или в куртке с весом.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу - выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360 градусов - прыжок вверх, падение и перекат, имитация подачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры. «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», различные варианты игры в «Салки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств.

1. Сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с сопротивлением партнера (или с гантелями).

2. Броски набивных мячей различного веса, акцентируя движения кистей.

3. Вращение кистями палки, наматывая на нее шнур, к концу которого подвешен груз.

4. В упоре лежа отталкивание от пола и хлопок руками перед грудью.

5. Закрепляя конец амортизатора в различных точках на полу или стене, выполнять упражнения, которые по своей структуре сходные с техническими приемами.

6. Вращательные движения туловищем с отягощением (гриф штанги, диски, гантели, мешок с песком).

7. Подъем штанги на грудь и тяга.

8. Приседания и вставания со штангой на плечах (6-8 раз за подход).

9. Полуприседания и быстрые вставания с подъемом на носки, штанга на плечах. Вес - не более 50% максимального (10-15 раз за подход).

10. Выпрыгивание из полуприседа и приседа со штангой на плечах. Вес - 50% максимального (6-8 выпрыгиваний за подход).

11. Подпрыгивания со штангой на плечах, упруго, но не полностью сгибая коленные суставы. Вес - 50% максимального (10-15 повторений за подход).

12. Сидя на гимнастической скамейке - наклоны назад с помощью партнера, который держит за голеностопные суставы. Упражнение можно выполнять с отягощением в руках.

13. Прыжки через скакалку.

14. Прыжки с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных на оптимальной и максимальной высоте.

15. Прыжки на одной и обеих ногах на дальность.

16. Напрыгивание на предметы различной высоты.

17. Прыжки в глубину с различной высоты с последующим выпрыгиванием.

18. Серия прыжков с преодолением препятствий.

Упражнения для развития быстроты.

1. Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя) по зрительному сигналу.

2. Рывки с резкой сменой направления перемещения.

3. Имитационные упражнения, акцентируя выполнение какого-то отдельного движения.

4. Быстрые перемещения с последующей имитацией технического приема или выполнением его.

5. Быстрые переключения от одних действий к другим, различным по характеру.

6. Эстафеты с заданием на быстроту выполнения.

Упражнения для развития выносливости.

В тренировочном занятии целесообразно чередовать упражнения, направленные на совершенствование техники, с сериями упражнений, требующих больших физических напряжений, или имитационными упражнениями большой интенсивности. Такие переключения способствуют развитию специальной выносливости и повышению эмоционального состояния занимающихся.

1. Серия прыжков — 15-20 сек. В первой серии выполняют максимально возможное количество прыжков, во второй — прыжки максимальной высоты и т.д. 4-5 серий прыжков выполняют без остановок в течение 1-1,5 мин. Эти же упражнения можно делать со скакалкой.

2. Перемещение в низкой стойке в различных направлениях — 1-1,5 мин, затем отдых — 30-45 сек. Так 3-4 серии (можно с отягощением 2-5 кг).

3. Последовательная имитация нападающего удара (блокирования) и падение у линии нападения (или кувырок). Серия: 10 прыжков и 10 падений.

4. Серия падений на грудь (или на спину с последующим переворотом). 6-10 падений в серии.

5. Эстафеты с различными перемещениями и чередованием кувырков вперед и назад.

6. Челночный бег в различных направлениях и на различное расстояние.

7. Игра в волейбол: 2 х 2; 3 х 3; 4 х 4.

8. Игра в волейбол уменьшенным составом без остановок: как только мяч выходит из игры, тут же вводят второй, третий мяч и т. д.

Тренировочные занятия должны строиться так, чтобы создавался запас прочности в выполнении отдельных технических приемов, их стабильности на протяжении игры. Упражнения для развития ловкости.

В ходе игры возникают различные двигательные задачи, требующие быстроты ориентировки и моментального решения. Некоторые технические приемы приходится выполнять в безопорном положении, для чего необходимо развитие специальной ловкости и точности движений. Для развития этих качеств используют следующие упражнения:

1. Одиночные и многократные кувырки вперед и назад.

2. Одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 180, 270 и 360°.

3. Прыжки через различные предметы и снаряды с поворотами и без поворотов.

4. Прыжки с подкидного мостика с различными движениями и поворотами в воздухе.

5. Прыжки на батуте с различными движениями в безопорном положении и с поворотами.

6. Эстафеты с преодолением препятствий.

7. Игроки располагаются парами лицом друг к другу на расстоянии 6-8 м. Первую передачу выполняют над собой, вторую - партнеру, после чего игрок делает кувырок вперед (назад). Повторяют 10-15 раз.

8. Игра в кругу двумя-тремя мячами.

9. Игра в защите — один против двух.

10. Нападающие удары из трудных положений.

Развития гибкости (подвижности в суставах).

Гибкость развивают с помощью упражнений, которые делят на активные — выполняемые с отягощениями и без них, и пассивные — выполняемые с помощью партнера. Используют их сериями по 4-5 движений, постепенно увеличивая амплитуду.

Для развития специальной гибкости особенно важны упражнения, способствующие увеличению подвижности в суставах, укреплению мышечно-связочного аппарата и развитию эластичности мышц и связок. Для этого используют упражнения на растягивание, по структуре сходные с движениями или отдельными их частями, характерными для технических приемов игры. Амплитуда движений в таких упражнениях должна быть большой. Основные средства для развития этих качеств — гимнастические упражнения, упражнения с помощью партнера. Целесообразно использовать небольшие отягощения.

Умение произвольно расслаблять мышцы значительно повышает работоспособность. Начинать обучение расслаблению мышц нужно со специальных упражнений — встряхивание, свободное размахивание руками и ногами, расслабление мышц лежа, семенящий бег и т.п.

Для развития физических качеств следует подбирать доступные и в то же время интересные для занимающихся упражнения.

При построении занятий педагог (учитель) должен учитывать особенности занимающихся. И если некоторые волейболисты менее активны в силу объективных причин (высокий рост, медлительность, застенчивость, неуверенность в своих силах и т. п.), то к ним требуется индивидуальный подход.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках

(до 2 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица - быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, с отягощением (пояс массой до 6 кг).

Упражнения с отягощением (мешок с песком массой до 4 кг для девушек и до 8 кг для юношей), штанга - вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание - до 80%, выпрыгивание - 20-40%, выпрыгивание из приседа - 20-30%, пояс, манжеты на запястья, у голеностопных суставов. (Упражнения с отягощением применяются для учащихся не ранее 14 лет).

Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой и прыжки и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1 -1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняются ритмично, без лишних доскоков).

Прыжки на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота - 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании руками пола, руки согнуть). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица. Движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча в волейболе.

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (футбольного) мяча в стену и ловля его после отскока. Поочередная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения для кистей рук с гантелями. Упражнения с кистевым

эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные «волейбольные» передачи набивного, гандбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая, расстояние от нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или прибора для метания мяча).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя) - в зависимости от действия партнеров, изменение высоты подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках группы тактических действий (направления первой и второй подачи) - многократно. То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом.

То же, в рамках командных действий.

Нападающий бросает мяч над собой у сетки в определенный момент, или через сетку двумя руками из-за головы в опорном положении на заднюю линию, или в прыжке одной - на переднюю линию.

Защитник наблюдает, или ловит мяч на задней линии от броска из-за головы, или идет на страховку и ловит мяч в зоне нападения. Двое нападающих на передней линии бросают мяч друг другу, и в определенный момент кто-то из них бросает мяч через сетку. Защитник должен выбрать место и поймать мяч.

Упражнения для развития качеств, необходимых при подаче мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками, вниз - вперед; то же, но движение выполняется только правой рукой с шагом правой ногой вперед (как при прямой нижней подаче).

Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение рук из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой и левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками, стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч) - движение правой руки, как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой - правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» через сетку. Упражнения с партнером. С набивным мячом в руках у стены (1-2 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху, «крюком». То же, но бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии. Броски набивного, гандбольного мяча через сетку определенным способом на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Поддачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Поддачи мяча слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки, с песком (до 1 кг).

Метание теннисного или хоккейного мяча (правой или левой рукой) в цель на стене (высота -1,5-2 м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м). Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в ярыжке; то же, через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой. Удары по мячу на амортизаторах с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасыванием партнера или прибора для метания мяча. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу на амортизаторах; то же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

Упражнения в парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал - бросок с сильным заключительным движением кистей вниз - вперед или вверх - вперед плавно. То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал «бросок» набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх с касанием повешенного набивного мяча. То же, с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить мяч в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д.

Отбивание мяча в высшей точки взлета. Учащийся располагается спиной к стене. Бросить мяч вверх - назад, повернуться на 180 градусов и в прыжке отбить мяч в стену. Те же, предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживается в руках и тут же подбрасывается и т.д. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера. Вначале мяч подбрасывается после поворота, затем во время поворота и, наконец, до поворота. Выполнение перечисленных упражнений, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного набивного мяча или волейбольного на амортизаторах.

Передвижение вдоль сетки, лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180 градусов. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1 м от сетки, исходное положение принимается после одного шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановка и прыжок по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки, один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч над собой, блокирующий должен своевременно занять исходное

положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего.

Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки - трое, блокируют двое.

ТЕХНИКА И ТАКТИКА ИГРЫ

Техника нападения. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед: двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений.

Действия с мячом.

Передача мяча: сверху двумя руками; передача на точность, с перемещением в парах; встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее.

Подача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары: по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, наброшенному партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.

Техника защиты. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом. Прием мяча: снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу - с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4,2,3). Прием мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2. Нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 4,3,2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим нападением и перекатом на бедро и спину.

Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке; одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3,2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2); для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи (верхней прямой).

При действиях с мячом: Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половину площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию). Чередование способов подач на точность: в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча. Чередование способов подач

(нижних и верхней прямой): вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной.

Групповые действия: взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче). Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны). Взаимодействия игроков при второй передаче зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и подач).

Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3. Прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая - игроку, к которому передающий стоит спиной.

Система игры со второй передачи и игрока передней линии.

Тактика защиты. *Индивидуальные действия.* Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (выход в зону удара). При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При приеме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой.

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с нападением).

Групповые действия. Взаимодействия игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6; игрока зоны 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1. Игроков передней линии: игроки зоны 3 с игроком зон 4 и 2. Игроков зон 5,1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (при обманных действиях). Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1,5,3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4. Взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приеме от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

Групповые действия: Расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом вперед». Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий. Расположение игроков при приеме подачи (нижней и верхней прямой), когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут, и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении. Система игры: расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ

Контрольные упражнения по общей физической подготовке

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст			
		9-10 лет		11-12 лет	
		Мал	Дев.	Юн.	Дев.
Скоростные	Бег 30 м, сек	-	-	-	-
	Бег 60 м, сек	8,9	10,0	-	-
	Бег 100 м, сек	-	-	14,1	17,4

Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек	8,4	9,3	7,9	9,3
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	190	165	205	170
Выносливость	Бег 2000м, мин/сек	9,20	11,30	-	10,40
	Бег 3000 м, мин/сек	-	-	12,40	-
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	8	12	9	12
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	7	-	9	-
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	-	12	-	13

1. Контрольные упражнения по специальной физической подготовке:

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Кол-во раз		
		1 год	2 год	3 год
1	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены	4	6	8
2	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	6	8	10
3	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4	6	8
4	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3	5	8
5	Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3	3	5	8
6	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу	8	12	16
7	Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах	3	5	7
8	Вторая передача на точность: из зоны 2 в зону 4	3	5	8
9	Передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению)	3	5	7
10	Через сетку из зоны 4 в зону 4 в прыжке	4	6	8

11	Передачи сверху, снизу (стоя у стены)	5	7	10
12	Подача на точность	4	6	8
13	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зоны 5, 6 и 1	3	5	7
14	Блокирование (вдвоем) нападающего удара из зоны 4 (2)	3	5	7

Примечание: Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Формы и методы организации учебной деятельности:

- индивидуальная (даются самостоятельные задания с учетом возможности учащегося);
- фронтальная (работа в коллективе при объяснении нового материала или при отработке определенных навыков);
- групповая (разделение на мини группы для выполнения определенной работы).

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Высокая активность и сознательная работа учащихся на занятиях достигается четкой постановкой общей цели, педагогических задач по освоению конкретного раздела или навыка, освоения теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретения умений осуществлять физкультурно-спортивную деятельность и достижения соответствующего уровня двигательных способностей.

Занятия по волейболу проходят в спортивном зале. Осенью и весной ребята могут заниматься на мини-стадионе, в зависимости от погоды. Также мини-стадион используется для проведения игр и соревнований (внутришкольных, дружеских встреч с командами близлежащих школ).

Прежде чем приступить к занятиям с учащимися проводится разминка. Исходя из целей и задач занятия на разминке может использоваться следующее оборудование: скакалки, обручи, маленькие и набивные мячи для метания, кегли, другое нестандартное оборудование. Во время занятий рекомендуется применять игровые формы работы, обучая детей подвижным играм, которые могут ими использоваться в дальнейшем в свободное время.

Для занятий непосредственно игрой в волейбол необходимы волейбольные мячи, волейбольная сетка.

Ожидаемые результаты.

Учащиеся, занимающиеся в секции дополнительного образования, должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития.

Основной показатель секционной работы дополнительного образования по волейболу - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Особенности программы:

1. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;

2. Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий;

3. Уделение внимания психологической подготовке занимающихся: устранению страха перед сложными упражнениями, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в секции с самостоятельной работой, которая предлагается учащимся в виде занятий, разработанных педагогом дополнительного образования совместно.

В секцию принимаются все желающие дети, допущенные врачом. В дальнейшем они проходят медицинский контроль 2 раза в год.

Два раза в год (сентябрь, май) в группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

Занятия проводятся в спортивном зале. Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

В результате освоения программы учащиеся должны знать и уметь:

- Особенности данного вида спорта;
- Технически правильно осуществлять двигательные действия в волейболе, тактику и технику тактического мастерства, использовать их в условиях соревновательной деятельности и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность;
- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- Пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием;
- Освоить правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

Материально-техническое оснащение

1	Сетка волейбольная	2 штуки
2	Стойки волейбольные	2 штуки
3	Гимнастическая стенка	6-8 пролетов
4	Гимнастические скамейки	3-4 штуки
5	Гимнастические маты	3 штуки
6	Скакалки	30 штук
7	Мячи набивные (масса 1 кг)	25 штук
8	Резиновые амортизаторы	25 штук
9	Гантели различной тяжести	20 штук
10	Мячи волейбольные	30 штук
11	Рулетка	2 штуки

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ ГРУППЫ 11-13 ЛЕТ

№	Тема	Всего часов
1	Передача мяча	16
2	Эстафета с элементами техники волейбола	6

3	Поддачи	18
4	Оценка техники выполнения изученных приемов.	8
5	Развитие силы и скоростно-силовых качеств	12
6	Учебная игра в волейбол	12
	Итого:	72

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ ГРУППЫ 11-13 ЛЕТ

№	Тема занятия	Всего часов	Дата проведения
1	Правила поведения на спортивной площадке, техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры в волейбол. Ознакомительное занятие.	1	
2	Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах на месте и после перемещения вперед, в стороны, назад.	1	
3-4	Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
5-6	Подвижная игра «передачи волейболистов». Развитие быстроты.	2	
7-8	Нижняя передача мяча двумя руками во встречных колоннах. Подвижная игра «Спираль». Развитие силы.	2	
9-10	Подвижная игра «Два мяча в сетку». Развитие быстроты.	2	
11-12	Верхняя и нижняя передача мяча двумя руками в парах.	2	
13-14	Эстафета с элементами техники волейбола.	2	
15-16	Верхняя и нижняя передача мяча на точность после перемещения. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
17-18	Учебная игра в волейбол без подачи.	2	
19-20	Тактика Верхней и нижней передач мяча. Развитие ловкости.	2	
21-22	Развитие ловкости. Игра «Охотники и утки».	2	
23-24	Верхняя и нижняя передача мяча после перемещения.	2	
25-26	Учебная игра в волейбол.	2	
27-28	Нижняя прямая подача с расстояния 9 метров. Передача мяча в зонах 6-3-4, 6-3-2.	2	
29-30	Развитие силы и скоростно-силовых качеств.	2	
31-32	Нижняя прямая подача из-за лицевой линии.	2	
33-34	Учебная игра в волейбол с заданием: игра в 3 касания.	2	
35-36	Прием мяча снизу. Сочетание первой и второй передачи мяча.	2	
37-38	Учебная игра в волейбол с заданием.	2	
39-40	Прием мяча двумя руками сверху и снизу с перемещением.	2	

41-42	Групповые упражнения в передачах и приеме мяча от нижней подачи.	2	
43-44	Оценка техники выполнения изученных приемов.	2	
45-46	Оценка техники выполнения изученных приемов.	2	
47-48	Учебная игра с заданием (применение изученных технических приемов).	2	
49-50	Совершенствование техники перемещений.	2	
51-52	Подвижная игра «Эстафета с передачами».	2	
53-54	Передача мяча у сетки. Развитие быстроты.	2	
55-56	Передача мяча у сетки. Развитие быстроты.	2	
57-58	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах через сетку.	2	
59-60	Совершенствование нижней прямой подачи и приема мяча после подачи. Учебная игра заданием играть в три касания.	2	
61-62	Верхняя передача мяча двумя руками в прыжке через сетку.	2	
63-64	Передача мяча в зонах. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
65-66	Подвижная игра «Навстречу удочке».	2	
67-68	Оценка техники выполнения изученных приемов.	2	
69-70	Оценка техники выполнения изученных приемов.	2	
71-72	Учебная игра с заданием (Применение изученных технических приемов).	2	
	Всего:	72ч	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ ГРУППЫ 14-17 ЛЕТ

№	Тема	Всего часов
1	Организационное занятие. Правила безопасности.	2
2	Атакующий удар	16
3	Сочетание способов перемещения	12
4	Перемещение различными способами	20
5	Имитация нападающего удара	12
6	Общеспортивная подготовка	10
	Итого:	72ч

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ ГРУППЫ 14-17 ЛЕТ

№	Тема занятия	Всего часов	Дата проведения
1	Организационное занятие. Сбор данных. Списочный состав. Перемещение по площадке. Приемы мяча сверху, внизу. Передача сверху двумя руками.	1	
2	Правила поведения на спортивной площадке, техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры в волейбол. Ознакомительное занятие.	1	

3	Бег, ходьба. Перемещение приставным шагом, спиной вперед, правым, левым боком вперед. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для направления удара.	1	
4	Сочетание способов перемещения. Остановка шагом в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Отбив мяча кулаком у сетки.	1	
5	Сочетания способов перемещения с техническими приемами. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи у сетки. Учебная игра. Повторение правил.	1	
6	Перемещение различными способами. Падения с техническими приемами игры в защите. Подачи: нижняя прямая, верхняя прямая. Учебная игра.	1	
7	Прием мяча: сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча ногой. Одиночный блок прямого удара. Учебная игра.	1	
8	Выбор места для выполнения подачи в зависимости от способа.	1	
9	Учебная игра. Техника подачи мяча «три удара». Выбор способов отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу.	1	
10	Чередование способов подач. Перемещения различными способами. Вторая передача нападающему, к которому передающий стоит спиной. Учебная игра.	1	
11	Вторая передача нападающему, к которому передающий стоит лицом. Подача мяча различными способами. Учебная игра.	1	
12	Имитация атакующего удара и отбивание в прыжке двумя руками через стенку. Учебная игра.	1	
13	Общефизическая подготовка. Упражнения в парах, скакалка, с отягощением, на брюшной пресс. Учебная игра.	1	
14	1. Прыжки через препятствие (10-12) высотой 60 см из глубокого приседа. 2. Прыжки с места с отягощением. Силовая подготовка. Учебная игра.		
15	Передвижение по площадке в стойке игрока. Двойной шаг вперед. Назад. Подача мяча. Учебная игра.	1	
16-17	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. Учебная игра.	2	
18	Атакующий удар с задней линии. Прямой нападающий удар слабой игрой из зон 2,3,4. Игра.	1	
19	Имитация нападающего удара и «обман» двумя руками, одной. Передача мяча одной рукой сверху, стоя к площадке спиной.	1	
20	Передача двумя руками, одной рукой сверху, стоя к площадке. Учебная игра.	1	
21	Чередование способов передачи мяча: в движении по кругу (разминка). Атакующий удар. Подачи.	1	

22	Атакующий удар. Подачи. Учебная игра. Волейбол.	1	
23	Чередование способов передачи и подачи мяча. Учебная игра.	1	
24	Имитация атакующего удара и «обман» двумя руками. Учебная игра. бхб.	1	
25	Атакующий удар по блоку за боковую линию. Учебная игра. бхб.		
26	Атакующий удар по ходу сильной рукой из зон 4,3,2. Учебная игра бхб.	1	
27	Атакующий удар с переводом вправо из зон 4,3,2 с поворотом туловища вправо. Учебная игра.	1	
28	Прямой нападающий удар слабой рукой из зон 2,3,4. Учебная игра бхб	1	
29	Боковой атакующий удар сильнейшей рукой из зон 3,4. Учебная игра.	1	
30	Атакующий удар по блоку за боковую линию. Передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями.	1	
31	Атакующий удар с задней линии. Учебная игра бхб	1	
32	Нападающий удар боковой.	1	
33	Атакующие удары основными способами и различные по высоте и расстоянию. Учебная игра бхб.	1	
34	Атакующие удары после имитации передачи мяча в прыжке (откидки). Учебная игра.	1	
35	Атакующий удар по блоку за боковую линию. Учебная игра.	1	
36	Нападающий боковой удар. Подачи. Силовые упражнения. Прыжки со скакалкой. Учебная игра.	1	
37	Нападающий удар слабой рукой. Прыжки со скакалкой. Учебная игра.	1	
38	Подачи правой, левой в определенные зоны с приемом. Учебная игра.	1	
29	Упражнения в парах на гибкость. Прыгучесть. Учебная игра.	1	
40	Атакующий удар с переводом влево в зоны 2,3. Учебная игра.	1	
41	Имитация передачи - атакующий удар. Учебная игра.	1	
42	Прыжки у сетки. Приемы мяча в движении. Учебная игра.	1	
43	Имитация нападающего удара и «обман» двумя руками, одной. Учебная игра.	1	
44	Чередование способов передачи мяча. Учебная игра.	1	
45	Чередование способов и приёмов мяча.	1	
46	Имитация атакующего удара. Учебная игра.	1	
47	Передача мяча двумя руками снизу, сверху. Учебная игра.	1	
48	Общая физ. подготовка. Упражнения со скакалкой, через гимнастическую скамейку.	1	
49	Общая физ. подготовка. Упражнения на прыгучесть,	1	

	ловкость, координацию движений.		
50	Матчевая встреча «взрослые (родители) и учащиеся»	1	
51	Атакующий удар и нападающие удары. Блоки двойные. Учебная игра.	1	
52-53	Атакующий удар и нападающие удары. Блоки. Учебная игра.	1	
54	Подачи. Нападающий и атакующий удар. Учебная игра.	2	
55	Атакующий удар по блоку за боковую линию.	1	
56	Боковой атакующий удар сильнейшей рукой из зон 2,3,4.	1	
57	Передача мяча снизу двумя руками (вторая и первая) в зоне нападения и из глубины площадки.	1	
58	Передача мяча сверху двумя руками с падением назад и последующим перекатом на спину (вторая передача).	1	
59	Атакующий удар по ходу сильной рукой из зон 4,3,2. Учебная игра бхб. Прыжки со скакалкой.	1	
60	Перемещение – защита, ходьба, бег. Остановка прыжком, шагом. Падения и перекаты после падения.	1	
61	Сочетания способов перемещения с остановками и падениями. Выпады в учебной игре.	1	
62-63	Сочетания способов перемещения и падений с техническими приёмами игры. Учебная игра.	2	
64	Приём мяча снизу парами. Прием мяча сверху парами с отягощенным поясом. Прием мяча правой и левой.	1	
65-66	Чередование способов и приёма мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.	2	
67	Отбивание мяча (подставляя кулак) через сетку в непосредственной близости от нее, стоя на площадке и в прыжке. Учебная игра.	1	
68	Сочетание технических приемов с перемещениями. Прыжки вверх толчком двух ног (одной) с места и после перемещений.	1	
69	Сочетание технических приемов с техническими приёмами. Прыжки через скакалку с отягощениями.	1	
70	Сочетание различных приемов подачи мяча. Учебная игра.	1	
71	Учебная игра с последовательным разбором ситуаций. Общая физ. подготовка.	1	
72	Учебная игра с разбором. Общая физ. подготовка. Домашнее задание на каникулы. Подведение итогов.	1	
	Всего:	72ч	

По окончании учебного курса предусмотрена итоговая аттестация в форме зачета. Учащиеся, активно участвовавшие в школьных и районных соревнованиях освобождаются от итоговой аттестации.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

	Даты	№ недели	Количество часов 1 год обучения	Количество часов 2 год обучения
сентябрь	1.09-5.09	1	2	2
	6.09-12.09	2	2	2
	13.09-19.09	3	2	2
	20.09-26.09	4	2	2
	27.09-3.10	5		
октябрь	4.10-10.10	6	2	2
	11.10-17.10	7	2	2
	18.10-24.10	8	2	2
	25.10-31.10	9	2	2
ноябрь	1.11-7.11	10	2	2
	8.11-14.11	11	2	2
	15.11-21.11	12	2	2
	22.11-28.11	13	2	2
	29.11-5.12	14	2	2
декабрь	6.12-12.12	15	2	2
	13.12-19.12	16	2	2
	20.12-26.12	17	2	2
	27.12-2.01	18	2	2
январь	3.01-9.01	19	Н	Н
	10.01-16.01	20	2	2
	17.01-23.01	21	2	2
	24.01-30.01	22	2	2
февраль	31.01-6.02	23	2	2
	7.02-13.02	24	2	2
	14.02-20.02	25	2	2
	21.02-27.02	26	2	2
	28.02-06.03	27	2	2
	7.03-13.03	28	2	2
	14.03-20.03	29	2	2
	21.03-27.03	30	2	2
апрель	28.03-3.04	31	2	2
	4.04-10.04	32	2	2
	11.04-17.04	33	2	2
	18.04-24.04	34	2	2
май	25.04-01.05	35	1	1
	2.05-8.05	36	1	1
	9.05-15.05	37	2	2
	16.05-22.05	38	1А	1А
июнь	23.05-29.05	39	Н	Н
	30.05-05.06	40	Н	Н
	06.06-12.06	41	Н	Н
	13.06-19.06	42	Н	Н

	20.06-26.06	43	Н	Н
ИЮЛЬ	27.06-3.07	44	Н	Н
	4.07-10.07	45	Н	Н
	11.07-17.07	46	Н	Н
	18.07-24.07	47	Н	Н
	25.07-31.07	48	Н	Н
	1.08-7.08	49	Н	Н
АВГУСТ	08.08-14.08	50	Н	Н
	15.08-21.08	51	Н	Н
	22.08-28.08	52	Н	Н
	всего учебных недель/ часов		38/ 72	38/ 72
всего часов по программе	теор	18	18	
	практ	72	72	

Условные обозначения:

<input type="checkbox"/>	Ведение занятий по расписанию
<input type="checkbox" value="А"/>	Промежуточная аттестация
<input type="checkbox" value="К"/>	Каникулярный период
<input type="checkbox" value="Н"/>	

Проведение занятий не предусмотрено расписанием

Праздничные дни: 4-7 ноября, 1-10 января, 21-23 февраля, 6-8 марта, 1-10 мая

Список рекомендуемой литературы для учащихся:

1. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. «Волейбол в школе». М.: «ФК и С», 1976 г.
2. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. «Волейбол в школе». М.: «Просвещение», 1989 г.
3. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе». М.: «ФК и С», 1978 г.
4. Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу». М.: «ФК и С», 1970 г.
5. Козырева Л. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2003 г.
6. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. «Юный волейболист». М.: «ФК и С», 1979 г.
7. Перельман М.Р. «Специальная физическая подготовка волейболиста». «ФК и С», 1969 г.
8. Слупский Л.Н. «Волейбол: игра связующего». М.: «ФК и С», 1984 г.
9. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 1983 г.
10. Эйнгорн А.Н. «500 упражнений для волейболиста». М.: «ФК и С», 1959 г.

Список рекомендуемой литературы для учителя:

1. Лях В.И. и др. «Физическая культура». Учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений. М.: «Просвещение», 2002 г.
2. Фурманов А.Г. «Начальное обучение волейболистов». Минск, «Беларусь», 1976 г.
3. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. «Волейбол в школе». М.: «Просвещение», 1989 г.
4. Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу». М.: «ФК и С», 1970 г.
5. Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М – «Физкультура и спорт» 1979 г.
6. А.Г. Фурманов Волейбол на лужайке, в парке, во дворе, М – «Физкультура и спорт» 1982 г.
7. Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М – «Просвещение» 1989 г.