

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 11»

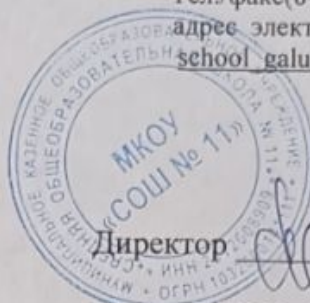
почтовый адрес: 357859 Ставропольский край  
Курский район, станция Галюгаевская  
ул. Моздокская, 42

Тел./факс(8-879-64) 5-22-32

адрес электронной почты  
[school\\_galugai@mail.ru](mailto:school_galugai@mail.ru)

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «25» 08. 2025года

Протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ

Директор

/Луценко Л.В. /

Приказ №156 «25» 08. 2025г.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности

### «Волейбол»

Уровень программы: базовый

Возрастная категория: от 9 до 14 лет

Состав группы: 20 человек

Срок реализации: 2 года

ID-номер программы в Навигаторе: 2493

Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов «Внеурочная деятельность учащихся.  
Волейбол» М., Просвещение, 2011 год

ст. Галюгаевская  
2025 год

## **Пояснительная записка**

**Направленность:** Физкультурно- спортивная.

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

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» (далее - Программа) 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 9-12 лет, смешанная группа (мальчики и девочки), без ограничений в здоровье.

**Режим занятий:** 3 часа в неделю

**Объем:** 68 часов в год, 204 часа 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, видеофильмов.
- Практические методы: метод упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

### **Учебный план**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Волейбол»

1-й год обучения

Основная цель программы «Волейбол» в рамках физкультурно-оздоровительной направленности: формирование и освоение основ физической деятельности через углубленное изучение спортивной игры волейбол.

Цель реализуется через решение следующих задач:

- Развитие основных физических качеств;
- Формирование устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом;
- Приобретение навыков проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по волейболу;
- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств личности.

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.

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.

### Учебный план 1-й год обучения

| № | Название раздела                  | Количество часов |        |          | Форма аттестации/<br>контроля   |
|---|-----------------------------------|------------------|--------|----------|---------------------------------|
|   |                                   | Всего            | Теория | Практика |                                 |
| 1 | Теоретическая подготовка          | 2                | 1      | 1        | Устный опрос                    |
| 2 | Общая физическая подготовка       | 18               | 1      | 17       | Входное и итоговое тестирование |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 8                | 1      | 7        | Входное и итоговое тестирование |

|        |                                 |                   |   |    |                   |
|--------|---------------------------------|-------------------|---|----|-------------------|
| 4      | Техническая подготовка          | 24                | 1 | 23 | Тестирование      |
| 5      | Тактическая подготовка          | 8                 | 1 | 9  | Наблюдение        |
| 6      | Интегральная подготовка         | 2                 | 1 | 1  | Наблюдение        |
| 7      | Соревнования.                   | 5<br>соревнования |   |    | Товарищеские игры |
| 8      | Контрольно-переводные испытания | 1                 |   | 1  | Нормативы         |
| Итого: |                                 | 68                | 6 | 59 |                   |

**Учебный план**  
2-й год обучения

| № | Название раздела                  | Количество часов |        |          | Форма аттестации/<br>контроля   |
|---|-----------------------------------|------------------|--------|----------|---------------------------------|
|   |                                   | Всего            | Теория | Практика |                                 |
| 1 | Теоретическая подготовка          | 2                | 2      |          | Устный опрос                    |
| 2 | Общая физическая подготовка       | 11               | 1      | 10       | Входное и итоговое тестирование |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 11               | 1      | 10       | Входное и итоговое тестирование |
| 4 | Техническая подготовка            | 19               | 1      | 20       | Тестирование                    |

|        |                                 |                   |   |    |                   |
|--------|---------------------------------|-------------------|---|----|-------------------|
| 5      | Тактическая подготовка          | 13                | 1 | 12 | Наблюдение        |
| 6      | Интегральная подготовка         | 5                 | 1 | 4  | Наблюдение        |
| 7      | Соревнования.                   | 5<br>соревнования |   |    | Товарищеские игры |
| 8      | Контрольно-переводные испытания | 2                 |   | 2  | Нормативы         |
| Итого: |                                 | 68                | 7 | 58 |                   |

## Содержание Программы

### Содержание изучаемого материала.

#### 1-й год обучения.

**Тема 1: Теория.** Инструктаж по ТБ. Гигиена волейболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом.

История развитие волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. Правила игры в волейбол.

#### Тема 2: Общая физическая подготовка.

Теория: Разминка волейболиста. Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.

Практика: Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для

мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

### **Тема 3: Специальная физическая подготовка**

**Теория:** Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

**Практика:** Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные скачки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом. Необходимые упражнения для выполнения приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжатие и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

### **Тема 4: Техническая подготовка**

**Теория:** Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.

**Практика:** Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема. Перемещения.

Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку и передача в прыжке. Передача мяча двумя руками назад. Прямой нападающий удар через низкую сетку. Одиночное блокирование.

### **Тема 5: Тактическая подготовка**

**Теория:** Научить принимать правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях. Умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия. Умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

**Практика:** Обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и

защите. Во время игры наблюдение за партнером и соперником. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации. Обратит внимание на расположение игроков на площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить.

#### **Тема 6: Интегральная подготовка.**

Теория: Система тренировочных воздействий. Физическая, тактическая, техническая подготовка в игровой и соревновательной деятельности.

Практика: Упражнения для решения задач различных видов подготовки. Упражнения на переключение с одних действий на другие, (нападение-защита, защита-нападение, нападение-защита-нападение). Учебные игры с заданием по технике и тактике игры. Игры с установками на игру.

#### **Тема 7: Соревнования.**

Теория: 4. Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Практика: Участие в внутри школьных соревнованиях, товарищеских матчах.

#### **Тема 8: Итоговое занятие.**

Теория: Знание правил игры в волейбол.

Практика: Сдача контрольных нормативов по ОФП. Прыжок в длину, прыжок в высоту, метание набивного мяча. Сдача контрольных нормативов по технике игры в волейбол. Подача мяча верхняя и нижняя, передача верхняя и нижняя, нападающий удар.

### **2-й год обучения.**

#### **Тема 1. Вводное занятие.**

Теория: инструктаж по ТБ. Гигиена волейболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. История развития волейбола. Закрепление изученного ранее.

Практика:

#### **Тема 2: Общая физическая подготовка**

Теория: Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.

Практика: Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений,

кроссовый бег, общеразвивающие упражнения с мячами, гимнастическими палками, типа зарядки и в движении. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие, в различных направлениях. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекувы, кувырки, стойки. Эстафеты, подвижные игры.

### **Тема 3: Специальная физическая подготовка**

Теория: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Практика: Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом. Необходимые упражнения для выполнения приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

### **Тема 4: Техническая подготовка**

Теория: Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.

Практика: Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема. Нападающий удар в прыжке, нападающий удар в прыжке с разбега. Нападающий удар с переводом. Прием мяча сверху двумя руками с падением и перекувом на спину. Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед. Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку в прыжке. Передача мяча двумя руками назад. Прием мяча отраженного от сетки. Групповое блокирование (двойной блок)

Теория: Рациональное использование приемов игры, метод организации соревновательной деятельности спортсменов для победы над соперником. Практика: Обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым,

командным, в нападении и защите. Во время игры наблюдение за партнером и соперником. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации. Обратит внимание на расположение игроков на площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить.

#### **Тема 6: Соревнования.**

Теория: 4. Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

Практика: Проведение внутри школьных соревнований, товарищеских матчей.

#### **Тема 7: Итоговое занятие.**

Теория: Знание правил игры в волейбол.

Практика: Сдача контрольных нормативов по ОФП. Прыжок в длину, прыжок в высоту, метание набивного мяча. Сдача контрольных нормативов по основам технической подготовки в волейболе. Подача мяча верхняя и нижняя, передача верхняя и нижняя, передача мяча в парах без потерь.

### **Ожидаемые результаты освоения программы**

К концу обучения по данной программе учащиеся должны

#### **знать:**

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в волейбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

#### **уметь:**

- проводить специальную разминку для волейболиста
- овладеют основами техники волейбола;
- овладеют основами судейства в волейболе;
- вести счет;

**Разовьют следующие качества:**

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.
  - развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

### Тематическое планирование по волейболу 1 год обучения.

| №<br>п/п | Раздел программы                | Тема занятия                                                                                                                                                                                               | Кол-во<br>часов |
|----------|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 1        | Теория<br>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. | <b>1</b>        |
| 2        | Контрольные<br>испытания<br>ОФП | Прыжок в длину с места. Бег 30м. Развитие скоростно-силовых качеств. Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Беговые задания.                                                                                   | <b>1</b>        |
| 3        | ОФП<br>Техника нападения        | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.                                                        | <b>1</b>        |
| 4        | Техника защиты ОФП              | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола                                                                                | <b>1</b>        |

|    |                                            |                                                                                                                                                                                             |          |
|----|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 5  | Техника защиты<br>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                 | <b>1</b> |
| 6  | ОФП<br>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                               | <b>1</b> |
| 7  | ОФП<br>СФП                                 | Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости. Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач                            | <b>1</b> |
| 8  | Техника защиты<br>Контрольные<br>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.                                         | <b>1</b> |
| 9  | СФП<br>ОФП                                 | Развитие скоростно-силовых качеств. Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3х10м, 5х10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.                                        | <b>1</b> |
| 10 | Техника нападения<br>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 | <b>1</b> |
| 11 | Техника нападения<br>СФП                   | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола                                         | <b>1</b> |

|    |                                     |                                                                                                                                                                                                          |          |
|----|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 12 | Техника нападения<br>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                              | <b>1</b> |
| 13 | ОФП<br>СФП                          | Прыжки в высоту с прямого разбега. Баскетбол. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.                                                                                           | <b>1</b> |
| 14 | Техника нападения<br>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      | <b>1</b> |
| 15 | ОФП<br>СФП                          | Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами. Игра ручной мяч.                                                                                                                          | <b>1</b> |
| 16 | Техника нападения<br>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 | <b>1</b> |
| 17 | Техника нападения<br>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              | <b>1</b> |

|    |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |          |
|----|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 18 | Техника нападения<br>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. | <b>1</b> |
| 19 | СФП                                 | ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Игра в мини-волейбол                                                                                                                                                                                       | <b>1</b> |
| 20 | Техника нападения<br>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                                                                                                               | <b>1</b> |
| 21 | Техника защиты ОФП                  | Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения. Прием мяча после подачи. Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения в парах, направляя мяч вперед-вверх. Учебная игра                                                                        | <b>1</b> |
| 22 | Теория<br>Техника нападения         | История развития волейбола. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.                                                                                                                         | <b>1</b> |
| 23 | ОФП<br>СФП                          | Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками и резиновыми эспандерами.                                                                                                                                                                                                                  | <b>1</b> |

|    |                                     |                                                                                                                                                                                       |          |
|----|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 24 | Техника нападения<br>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 | <b>1</b> |
| 25 | Техника нападения<br>ОФП            | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30 м. Подвижные игры        | <b>1</b> |
| 26 | 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.       | <b>1</b> |
| 27 | Техника защиты<br>ОФП               | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи и первая передача в зону нападения.                                                                                  | <b>1</b> |
| 28 | СФП<br>Интегральная                 | Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация.                          | <b>1</b> |
| 29 | Теория<br>ОФП                       | Основные правила игры волейбол. Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Игра ручной мяч                                                                    | <b>1</b> |
| 30 | Техника нападения<br>ОФП            | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра | <b>1</b> |

|    |                          |                                                                                                                                                                                                                                            |          |
|----|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 31 | Техника защиты           | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи и первая передача в зону нападения. Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.                                                                | <b>1</b> |
| 32 | СФП<br>Техника нападения | Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра | <b>1</b> |
| 33 | Интегральная<br>ОФП      | Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях. Развитие выносливости. Подвижные игры.                                                                                                                                | <b>1</b> |
| 34 | СФП<br>Техника нападения | Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра                                              | <b>1</b> |
| 35 | ОФП<br>Техника нападения | Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками и резиновыми эспандерами. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра                                             | <b>1</b> |
| 36 | Интегральная<br>ОФП      | Многократное повторение тактических действий. Игра «Два мяча через сетку». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол                                                                          | <b>1</b> |
| 37 | Теория<br>ОФП            | Гигиена и режим юного спортсмена. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра мини-футбол.                                                                                                                | <b>1</b> |

|    |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                             |          |
|----|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 38 | ОФП<br>Техника нападения               | Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой. ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Падения.                                                                                      | <b>1</b> |
| 39 | Техника защиты<br>ОФП                  | Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка».                                                                                                                                                     | <b>1</b> |
| 40 | СФП<br>Техника нападения               | Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Верхняя прямая подача нацеленная. Верхняя прямая подача (планирующая) по указанным зонам                                                                                                   | <b>1</b> |
| 41 | Интегральная<br>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.                                                                 | <b>1</b> |
| 42 | Техника нападения<br>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. | <b>1</b> |
| 43 | Тактика защиты<br>Техника защиты       | Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Прием подачи и первая передача в зону нападения.                                                                                                                        | <b>1</b> |
| 44 | ОФП                                    | Круговая тренировка. Учебная игра.                                                                                                                                                                                                                          | <b>1</b> |
| 45 | Техника защиты<br>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.                                                                                                            | <b>1</b> |

|    |                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |
|----|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 46 | СФП<br>Тактика нападения | Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Действия в нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.                                                               | 1 |
| 47 | Тактика защиты<br>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.                                                                                                        | 1 |
| 48 | Техника защиты           | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация<br>Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей.                                                                                                      | 1 |
| 49 | ОФП<br>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).                                                                                          | 1 |
| 50 | 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. | 1 |

|    |                                         |                                                                                                                                                                                                                                     |          |
|----|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 51 | Тактика нападения<br>ОФП                | Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3. Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3x10м, 5x10м.               | <b>1</b> |
| 52 | Тактика защиты СФП                      | Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Прием подачи и первая передача в зону нападения. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.                               | <b>1</b> |
| 53 | Тактика нападения<br>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 | <b>1</b> |
| 54 | Тактика защиты<br>ОФП                   | Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Прием подачи и первая передача в зону нападения.                                                                                                | <b>1</b> |
| 55 | Техника защиты<br>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.                                                            | <b>1</b> |
| 56 | Теория<br>ОФП                           | Подготовка мест занятий, инвентаря. Счет. Жестикуляция судей. Развитие волейбола. Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками и резиновыми экспандерами.                                                               | <b>1</b> |

|    |                       |                                                                                                                                                                                                                                                  |          |
|----|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 57 | Тактика нападения ОФП | Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол.               | <b>1</b> |
| 58 | Тактика защиты        | Сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро. Прием мяча сверху после отскока от стены. Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Прием подачи и первая передача в зону нападения. | <b>1</b> |
| 59 | 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.                                                                                           | <b>1</b> |
| 60 | 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                                             | <b>1</b> |
| 61 | 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.                                                                                           | <b>1</b> |
| 62 | Тактика защиты ОФП    | 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.                                                                                            | <b>1</b> |
| 63 | Техника защиты        | Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перекаты, падения.                                                                                                                                    | <b>1</b> |

|    |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |          |
|----|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 64 | Тактика нападения<br>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). Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивным мячом. | <b>1</b> |
| 65 | Техника нападения<br>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 зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.                                                                   | <b>1</b> |
| 66 | Контрольные<br>испытания<br>ОФП | Тестирование технических приёмов. подача мяча, передачи в парах, над собой. Подвижные игры.                                                                                                                                                                                                                              | <b>1</b> |
| 67 | ОФП<br>Теория                   | Круговая тренировка. Учебная игра. Тестирование по правилам волейбола. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.                                                                                                                                                                                                                   | <b>1</b> |
| 68 | Тактика нападения<br>СФП        | Упражнения для развития навыков быстроты 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).                                                                                       | <b>1</b> |
| 69 | Контрольные<br>испытания<br>ОФП | Бег 1000м, прыжок в длину с места. Бег 30м. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты. Игра в мини-волейбол                                                                                                                                                                                                           | <b>1</b> |

|    |                    |                                                                                                                                                   |          |
|----|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 70 | Техническая<br>ОФП | Технические элементы волейбола подачи, передачи, нападающий удар, различные способы приёма мяча. Встречные эстафеты, упражнения на развития силы. | <b>1</b> |
|----|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|

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

| №<br>п/п | Раздел программы                | Тема занятия                                                                                                                                                                                                                                                           | Кол-во<br>часов |
|----------|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 1        | Теория<br>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                      | 1               |
| 2        | Контрольные<br>испытания<br>ОФП | Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач. Прыжок в длину с места. Бег 30м.                                                                                                                                                                                 | 1               |
| 3        | ОФП<br>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.                                | 1               |
| 4        | Техника защиты<br>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. | 1               |
| 5        | 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.                                                                | 1               |

|    |                                            |                                                                                                                                                                                                 |          |
|----|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
|    |                                            |                                                                                                                                                                                                 |          |
| 6  | ОФП<br>Техника защиты                      | Развитие гибкости, статические упражнения.<br>Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.                    | <b>1</b> |
| 7  | ОФП<br>СФП                                 | Развитие скоростно-силовых качеств.<br>Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3х10м, 5х10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.                                         | <b>1</b> |
| 8  | Техника защиты<br>Контрольные<br>испытания | Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения в парах, направляя мяч вперед вверх.<br>Бросок набивного мяча (1 кг) из п.сед на полу на дальность.  | <b>1</b> |
| 9  | СФП<br>ОФП                                 | Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.<br>Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости.                            | <b>1</b> |
| 10 | Техника нападения<br>ОФП                   | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача. Игра в мини волейбол. Круговая тренировка.                                                                     | <b>1</b> |
| 11 | Техника нападения<br>СФП                   | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, специальные прыжковые упражнения. | <b>1</b> |
| 12 | Техника нападения                          | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой –                                                                                                                                                  | <b>1</b> |

|    |                                     |                                                                                                                                                                                                               |          |
|----|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
|    |                                     | на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.                                  |          |
| 13 | ОФП<br>СФП                          | Комплекс ОРУ на развитие гибкости, стреч упражнения.<br>Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.                           | <b>1</b> |
| 14 | Техника нападения<br>Техника защиты | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.<br>Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.                                                          | <b>1</b> |
| 15 | ОФП<br>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.                             | <b>1</b> |
| 16 | Техника нападения<br>СФП            | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Челночный бег с изменением направления. из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач. | <b>1</b> |
| 17 | Техника нападения<br>ОФП            | Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств. Мини-футбол.                             | <b>1</b> |
| 18 | Техника нападения<br>Интегральная   | Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же                         | <b>1</b> |

|    |                                     |                                                                                                                                                                                                                                              |          |
|----|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
|    |                                     | приемов.                                                                                                                                                                                                                                     |          |
| 19 | ОФП<br>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.                         | <b>1</b> |
| 20 | Техника нападения<br>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.                                      | <b>1</b> |
| 21 | Техника защиты<br>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. | <b>1</b> |
| 22 | Теория<br>Техника нападения         | Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Освоение терминологии, принятой в волейболе. Правила игры.                                                                                          | <b>1</b> |
| 23 | ОФП<br>СФП                          | Прыжки в высоту с прямого разбега. Баскетбол. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.                                                                                                                               | <b>1</b> |
| 24 | Техника нападения<br>Техника защиты | Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча. Прием подачи и первая передача в зону нападения.                                                                                                                                 | <b>1</b> |
| 25 | Техника нападения<br>ОФП            | Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка». Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.                                                            | <b>1</b> |

|    |                          |                                                                                                                                                              |   |
|----|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|    |                          | Подача мяча. Передачи мяча.                                                                                                                                  |   |
| 26 | Техника защиты<br>СФП    | Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Прием подачи и первая передача в зону нападения.                                            | 1 |
| 27 | Техника защиты<br>ОФП    | Прием подачи и первая передача в зону нападения. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана»                  | 1 |
| 28 | СФП<br>Интегральная      | Упражнения для развития навыков скорости ответных действий, специальные прыжковые упражнения. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.        | 1 |
| 29 | Теория<br>ОФП            | Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3х10м, 5х10м. Гигиена и режим юного спортсмена.                                                 | 1 |
| 30 | Техника нападения<br>ОФП | Встречная эстафета с мячом. ОРУ, упражнения с набивными мячами. Верхняя прямая подача.                                                                       | 1 |
| 31 | Техника защиты           | Прием подачи и первая передача в зону нападения. Развитие общей выносливости. Подвижные игры.                                                                | 1 |
| 32 | СФП<br>Техника нападения | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация. Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой. | 1 |
| 33 | Интегральная<br>ОФП      | Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите. Развитие выносливости. Подвижные игры.                                | 1 |
| 34 | СФП<br>Техника нападения | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация. Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.      | 1 |
| 35 | ОФП<br>Техника нападения | Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два                                                                             | 1 |

|    |                                        |                                                                                                                                                                          |   |
|----|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|    |                                        | капитана». Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.                                                                                               |   |
| 36 | Интегральная<br>ОФП                    | Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях. Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.                              | 1 |
| 37 | Теория<br>СФП                          | Нагрузка и отдых юного спортсмена. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.                                                                      | 1 |
| 38 | ОФП<br>Техника нападения               | Развитие выносливости. Подвижные игры. Прямой нападающий удар. Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку.                                                      | 1 |
| 39 | Техника защиты<br>ОФП                  | Прием подачи и первая передача в зону нападения. Развитие выносливости. Подвижные игры.                                                                                  | 1 |
| 40 | СФП<br>Техника нападения               | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация Прямой нападающий удар. Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку.      | 1 |
| 41 | Интегральная<br>ОФП                    | Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч                        | 1 |
| 42 | Техника нападения<br>Тактика нападения | Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи.                 | 1 |
| 43 | Тактика защиты<br>Техника защиты       | Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку. Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками. | 1 |
| 44 | ОФП                                    | Развитие выносливости. Баскетбол Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30 м. Подвижные игры                                                                             | 1 |
| 45 | Техника защиты                         | Индивидуальные действия: при страховке партнера,                                                                                                                         | 1 |

|    |                          |                                                                                                                                                                                                                                      |          |
|----|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
|    | Тактика защиты           | принимающего мяч с подачи, посланного передачей. Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками.                                                                                                                           |          |
| 46 | СФП<br>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.                                                                          | <b>1</b> |
| 47 | Тактика защиты<br>ОФП    | Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Развитие скоростно-силовых качеств                                                                                                               | <b>1</b> |
| 48 | Техника защиты           | Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перекаты, падения.                                                                                                                        | <b>1</b> |
| 49 | ОФП<br>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.                                                               | <b>1</b> |
| 50 | СФП<br>Тактика нападения | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Прямой нападающий удар.                                                                                                                                | <b>1</b> |
| 51 | Тактика нападения<br>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 | <b>1</b> |
| 52 | Тактика защиты<br>СФП    | 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                     | <b>1</b> |

|    |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |
|----|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 53 | Тактика нападения<br>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. | 1 |
| 54 | Тактика защиты<br>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.                            | 1 |
| 55 | Техника защиты<br>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).                                      | 1 |
| 56 | Теория<br>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                                                                                                                  | 1 |
| 57 | Тактика нападения<br>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 |
| 58 | Тактика защиты<br>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                                                                                           | 1 |
| 69 | Тактика нападения                 | Командные действия: система игры со второй                                                                                                                                                                                                                         | 1 |

|    |                          |                                                                                                                                                                                                                                                     |          |
|----|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
|    | 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.                                           |          |
| 60 | Техника защиты<br>СФП    | Прием мяча с падением, перекатом. Прием мяча с подачи. Выполнение различных упражнений со стенкой (прием-подача) Блокирование одиночное                                                                                                             | <b>1</b> |
| 61 | Тактика нападения<br>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. | <b>1</b> |
| 62 | Тактика защиты<br>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.                                                                            | <b>1</b> |
| 63 | СФП<br>Техника защиты    | Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3х10м, 5х10м. 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.                        | <b>1</b> |
| 64 | Тактика нападения<br>СФП | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра                                                                                  | <b>1</b> |
| 65 | ОФП<br>Тактика           | Многократное повторение тактических действий. Игра «Два мяча через сетку». Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.                                                                                                            | <b>1</b> |

|    |                                                |                                                                                                                                                                                               |          |
|----|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 66 | Контрольные<br>испытания<br>ОФП<br>Техническая | Подача мяча, передачи в парах, над собой.<br>Тестирование по ОФП.                                                                                                                             | <b>1</b> |
| 67 | ОФП<br>Теория                                  | ОРУ с отягощением. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Падения. Влияние тренировочных нагрузок и профилактические восстановительные мероприятия                       | <b>1</b> |
| 68 | Тактика нападения<br>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 | <b>1</b> |
| 69 | Контрольные<br>испытания<br>ОФП                | Бег 1000м, бег 30м, Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол                                                                                    | <b>1</b> |
| 70 | Теория<br>Техническая ОФП                      | Тестовое задание по правилам волейбола. Технические элементы волейбола подачи, передачи, нападающий удар, различные способы приёма мяча. Встречные эстафеты, упражнения на развития силы.     | <b>2</b> |

Количество групп (объединений) по программе: 1 группа из числа обучающихся 3-5 классов.

В течение года занятия по программе проходят после второй смены (кроме выходных и праздничных дней).

Количество занятий в неделю на одну группы 1 час 2 раза в неделю на основании СанПиН 2.4.4.3172-14. Занятия проходят по расписанию, утвержденному приказом директора МКОУ «СОШ №11».

Место проведения занятий – большой спортивный зал школы, школьная площадка.

### **Комплекс организационно-педагогических условий.**

#### **Условия реализации программы:**

**Материально-техническое.** Спортивный зал: размеры 24 x 12 м.

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

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

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Литература для педагога**

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.

14. *Платонов В. Н.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.

**Литература для учащихся:**

1. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.- М, ФиС 2005.144 с.
2. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.
3. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982

Приложение

**Критерии оценивания обучающихся:**

**1. Контрольные нормативы:**

**ОФП:**

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

**2. Игровые действия:**

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

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