

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
КСТОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА  
№8 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ  
ПРЕДМЕТОВ»**

**«Принято»**

**На заседании Педагогического  
совета**

**От 28.08.2020 №1**

**«Утверждено»**

**Приказом директора  
школы от 28.08.2020г**

**№ 276 С**

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа**

**«ВОЛЕЙБОЛ»**



**СПОРТИВНО\_ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ  
НАПРАВЛЕННОСТЬ**

**Срок реализации: 2 года**

**Возраст учащихся – 13-17 лет**

**Автор-составитель:**

**учитель физической культуры,**

**педагог дополнительного образования МБОУ**

**«Средняя школа №8 с углублённым изучением  
отдельных предметов»**

**Мусин Марат Ильич**

**г.Кстово, 2020 год**

## Содержание

1. Пояснительная записка
2. Цель и задачи программы
3. Формы занятий
4. Содержание программы
5. Учебно-тематическое планирование
6. Методическое обеспечение программы
7. Перечень оборудования
8. Список литературы

## Пояснительная записка

Настоящая программа составлена с учетом следующих основополагающих законодательных и нормативно-правовых документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий:

1. ФЗ № 273 «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. №1008 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Конвенция о правах ребенка.
4. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
5. Постановление Правительства РФ от 11 января 2006 г. N 7 «О федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006 - 2015 годы».
6. Методические рекомендации Министерства спорта РФ от 12.05.2014 года № ВМ-04-10/2554

Отличительные особенности данной программы от уже существующей в этой области заключается в том, что все образовательные блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта

Программа составлена на основе авторских программ, авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации М.: «Просвещение» 2008. Авторы Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский «Волейбол в школе», Москва, «Просвещение», 1989.

Программа позволяет решать задачи физического воспитания учащихся. Технические и тактические приемы игры волейбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. На занятиях у обучающихся развивается ловкость и сила рук, быстрота реакции, костно-мышечная система. Во время соревновательного процесса воспитывается физкультурно-спортивная этика.

В программе сделан акцент на игре, чтобы привлечь интерес школьников к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни. Спортивные игры, особенно волейбол, предоставляют уникальные возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания детей: развития познавательных процессов, выработки воли и характера, воспитания чувства коллективизма.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

**Сроки реализации программы - 2 года.**

**Рабочая программа рассчитана на 370 ч.**

**Возраст детей, участвующих в реализации данной программы.**

Программа адресована на обучение детей в возрасте 13-17 лет.

**Формы занятий:**

Основные формы занятий: игровые, соревновательные. Максимальный эффект обеспечивается лишь при оптимальном сочетании различных форм и методов обучения, выбранных с учетом особенностей спортивной специализации. При изучении раздела программы «Технические и тактические приемы» применяются формы занятий, как общеобразовательные, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, словесные и сенсорные, игровые и соревновательные формы, а также подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов используются рассказ-показ, демонстрация таблиц и рисунков, видео роликов изучаемого двигательного действия.

Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся.

### **Цель и задачи программы**

**Цели программы:**

1. Расширение знаний о технике и тактике игры в волейбол.
2. Содействие укреплению здоровья детей их гармоничному физическому развитию.
3. Воспитание морально - волевых качеств обучающихся, содействие развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

**Программа решает задачи:**

1. Формировать общие представления о технике и тактике игры в волейбол.

2. Обучать приемам волейбола, жизненно важным двигательным умениям и навыкам, формировать начальные навыки судейства.
3. Развивать двигательные способности.
4. Воспитывать привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями для отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья, воспитания нравственно - волевых качеств.

### **Формы занятий.**

**Формы обучения:** учебно-тренировочное занятие (фронтальный, групповой, поточный), учебно-тренировочная игра в волейбол.

**Формы занятий:** тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1-2 часа	3 раза в неделю	5 часов	185 часов

<i>Тема программы</i>	<i>Форма организации и проведения занятия</i>	<i>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</i>
Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в волейболе.	Вводный, положение о соревнованиях по волейболу.
Общефизическая подготовка волейболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого учающегося	Тестирование, карточки судьи, протоколы
Специальная подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.

	парах		учащего	
Техническая подготовка волейболиста	Индивидуально, индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого учащего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты мячи на каждого учащегося.	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

## Содержание программы

### Теоретическая подготовка.

1. *Физическая культура и спорт в России.* Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола.

2. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.

3. *Влияние физических упражнений на организм человека.* Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

4. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

5. *Правила игры в волейбол.* Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

6. *Места занятий и инвентарь.* Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в

волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

7. *Основы техники и тактики игры в волейбол.* Понятие о технике игры. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Понятие о тактике. Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

8. *Основы методики по волейболу.* Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости):

1. Строевые упражнения:

Команды для управления группой. Понятие о строях и команды. Шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал и др. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

2. Гимнастические упражнения.

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса (упражнения с набивными мячами);

- упражнение для мышц туловища и шеи (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы);

- упражнение для мышц ног и таза (приседания, подскоки, ходьба, бег, прыжки и т.д.).

3. Акробатические упражнения.

Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты, кувырки, переворот в сторону и др.

4. Л/а упражнения.

Бег. Бег с ускорением. Повторный бег. Бег в чередовании с ходьбой.

Прыжки через планку с поворотом на 90 град и 180 град. с прямого разбега. Прыжки в высоту, в длину, с места, с разбега.

Метание малого мяча, метание гранаты, толкание ядра и т.д.

5. Подвижные игры.

« Салки», « Невод», «Метко в цель», «Охотники и утки», «Перестрелка» и другие.

Специальная физическая подготовка.

1. Упражнение для развития навыков быстроты ответных действий. Перемещение в стойке волейболиста правым, левым боком, спиной вперед, скрестными шагами. Челночный бег на 5-10м, имитация передач мяча,

нападающего удара, блокирования. Напрыгивание на баскетбольное кольцо и т.д.

2. Упражнения для развития прыгучести. Приседание резкие выпрямления ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом. У гимнастической стенки приседания на одной ноге. То же с отягощением (пояс). Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах. Броски набивного мяча в прыжке, прыжки с гимнастической скакалкой.

3. Упражнение для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх на месте и в движении. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, расстояние от стены постепенно увеличивается). Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно. Упор лёжа. Передвижения на руках по кругу. Из упора присев в упор лёжа и обратно. Броски набивного мяча в парах: от груди, из-за головы, двумя руками снизу и т.д.

4. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.

Круговые движения рук в локтевых и плечевых суставах. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, одной рукой. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются подряд многократно). Совершенствования ударного движения подачи по мячу в стенку, через сетку.

5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы, стоя на месте и в прыжке. Броски мяча 1кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара. Метание теннисного мяча в цель. Броски теннисного мяча через сетку. Нападающий удар у стены – в пол – стенку. Нападающий удар с собственного подбрасывания, с набрасывания партнёра и т.д.

6. Упражнение для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения с касанием баскетбольного щита, кольца с места, с разбега. Имитация блокирования на месте, в прыжке у стены. Передвижения

вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановки и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом 180 градусов. Передвижения вдоль сетки, остановки и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но по сигналу.

Двое стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. Двигаются приставными шагами и, выполняя блокирования, стараются над сеткой коснуться ладоней партнёра и др.

### Технико- тактическое мастерство

#### **Техническая подготовка**

##### *Техника*

##### *нападения:*

1. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание способов перемещений, сочетание стоек и перемещений.

2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

4. Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

5. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

##### *Техника защиты:*

1. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.

3. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

4. Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

### **Тактическая подготовка.**

#### *Тактика нападения*

1. *Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

2. *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; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

3. *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).

#### *Тактика защиты*

1. *Индивидуальные действия:* выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков при приеме и подачи передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игрокам зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

3. *Командные действия:* расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

### 3.5. Интегральная подготовка.

1. Чередование упражнений на развитие качеств, применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.

2. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.

3. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.

4. Многократное выполнение технических приемов - одного и в сочетаниях.

5. Многократное выполнение тактических действий.

6. Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами и др.

7. Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в полном объеме; система заданий по технике и тактике.

8. Календарные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

### 1 год обучения

№ п\п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов	
			теория	практика
	<b>Введение</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>1.</b>	<b>Общезначительная подготовка</b>	<b>48</b>	<b>8</b>	<b>40</b>
1. 1.	Общеразвивающие упражнения	14	1	13
1. 2.	Упражнения на снарядах и тренажерах	18	5	13
1. 3.	Спортивные и подвижные игры	16	2	14
<b>2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>57</b>	<b>5</b>	<b>52</b>
2. 1.	Упражнения, направленные на развитие силы	11	1	10
2. 2.	Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц	11	1	10
2. 3.	Упражнения, направленные на развитие прыгучести	13	1	12
2. 4.	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости	11	1	10
2. 5.	Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)			
<b>3.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>50</b>	<b>10</b>	<b>40</b>
3. 1.	Приемы и передачи мяча	14	2	12
3. 2.	Поддачи мяча	12	2	10
3. 3.	Стойки	7	2	5
3. 4.	Нападающие удары	9	2	7
3. 5.	Блоки	8	2	6
<b>4.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>16</b>	<b>6</b>	<b>10</b>

4. 1.	Тактика подач	8	3	5
4. 2.	Тактика приёмов и передач	8	3	5
<b>5.</b>	<b>Правила игры</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>10</b>
	<b>Итого:</b>	<b>185</b>	<b>33</b>	<b>152</b>

## 2 год обучения

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов	
			теория	практика
	<b>Введение</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>1.</b>	<b>Общезначительная подготовка</b>	<b>40</b>	<b>3</b>	<b>37</b>
1. 1.	Общеразвивающие упражнения	16	1	15
1. 2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	12	1	11
1. 3.	Спортивные и подвижные игры	12	1	11
<b>2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>57</b>	<b>5</b>	<b>52</b>
2. 1.	Упражнения, направленные на развитие силы	11	1	10
2. 2.	Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц	11	1	10
2. 3.	Упражнения, направленные на развитие прыгучести	11	1	10
2. 4.	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости	13	1	12
2. 5.	Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	11	1	10
<b>3.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>68</b>	<b>7</b>	<b>61</b>
3. 1.	Приёмы и передачи мяча	21	2	19
3. 2.	Подачи мяча	21	2	19
3. 3.	Стойки	8	1	7
3. 4.	Нападающие удары	9	1	8
3. 5.	Блоки	9	1	8
<b>4.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>16</b>
4. 1.	Тактика подач	10	2	8
4. 2.	Тактика приёмов и передач	19	2	8
<b>5.</b>	<b>Правила игры</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>
	<b>Итого:</b>	<b>185</b>	<b>21</b>	<b>164</b>

## Методическое обеспечение программы

### 4.1. Принципы тренировочных занятий

На тренировочных занятиях соблюдаются следующие принципы:

- Постепенности.
- Динамики нагрузки.
- Цикличности тренировочной нагрузки.
- Цикличности соревновательной нагрузки.
- Сознательного участия спортсмена в тренировочном процессе.
- Основным принципом спортивной подготовки является педагогический принцип единства обучения и воспитания.

Спортивная подготовка детей на спортивно- оздоровительном этапе происходит постепенно. Переход к напряженным нагрузкам на развитие общих и специальных физических качеств осуществляю только после наступления биологической зрелости обучающихся.

В процессе тренировки применяются тренировочные и соревновательные нагрузки. Они строятся на основе следующих методических положений:

1. ориентация уровней нагрузок обучающихся на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;
2. увеличение темпов роста нагрузок на спортивно-оздоровительном этапе в соответствии с периодом прохождения учебного материала;
3. соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности обучающихся;
4. учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма обучающегося.

На спортивно- оздоровительном этапе основное внимание обучающегося и тренера- преподавателя нацелено на создание фундамента общей физической подготовки. Поэтому тренировочные занятия строятся с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость. Параллельно с этим проводится обучение основам техники видов волейбола и других видов спорта.

Задачи работы в этих группах отражают задачи физического воспитания в школе: содействие укреплению здоровья и физического развития учащихся, разносторонней физической подготовленности и совершенствованию жизненно важных двигательных умений и навыков, привитие стойкого интереса и привычки к регулярным занятием физическими упражнениями, обучение основам техники подготовки в волейболе.

Структура и содержание тренировочного занятия основывается на физиологических, психологических и педагогических закономерностях, с

учётом индивидуальные особенности занимающихся. При продолжительности одного учебного занятия не более 2 академических часов (90 мин.), независимо от вида и типа занятия оно состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Перед каждым занятием ставится определённая педагогическая цель и задачи. Так подготовительная часть занятия длится 10-15 мин.

Основными задачами являются:

1. Организация группы (построение, рапорт, проверка присутствующих, сообщение задач занятия), мобилизация внимания.

2. Подготовка к выполнению основной части тренировки. Материал для подготовительной части тренировки подбирается в зависимости от содержания основной его части. Средствами подготовительной части занятия выступают: строевые и порядковые упражнения, ходьба, ходьба с различными движениями, бег, прыжки и другие общеразвивающие и специальные упражнения.

Задачи подготовительной части тренировки:

1. Организация группы (привлечение внимания обучающихся к предстоящей работе).

2. Повышение работоспособности организма спортсменов обучающегося, эмоциональный настрой на предстоящую работу.

3. Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

*Средствами решения этих задач могут быть:*

1. различные подготовительные упражнения общего характера;

2. игровые упражнения и подвижные игры.

*Методы выполнения упражнений:*

1. равномерный;

2. повторный;

3. игровой;

4. круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей. Основная задача первой части - поднять общую работоспособность организма за счет воздействия главным образом на вегетативные функции; второй - настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения.

На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени тренировочного занятия, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это

зависит от индивидуальных особенностей обучающихся, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

Задачи основной части тренировки:

1. Ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений. Направленное воздействие на развитие физических. Общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию. В качестве учебного материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения. Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений, или "блоков" тренировочных заданий:

- для овладения и совершенствования техники;
- развития быстроты и ловкости;
- развития силы;
- развития выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий.

Методы выполнения упражнений:

1. равномерный;
2. повторный;
3. переменный;
4. интервальный;
5. игровой;
6. круговой;
7. контрольный.

Основная часть должна соответствовать подготовленности обучающихся, возрасту и полу, периоду и этапу подготовки, избранной специализации и другим факторам.

Основная часть занимает 45-60 мин.

В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы занимающиеся смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма.

На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени.

Задачи заключительной части тренировки:

1. Направленное постепенное снижение функциональной активности организма обучающихся.
2. Подведение итогов проведенного занятия и выдача задания на дом.

*Средствами для решения этих задач являются:*

1. легкодозированные упражнения;
2. умеренный бег;

3. ходьба;
4. относительно спокойные игры.

*Методы выполнения упражнений:*

1. равномерный;
2. повторный;
3. игровой.

Заключительная часть. Чтобы создать условия для перехода обучающихся к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузка снижается постепенно, то отрицательной реакции не возникнет.

Заключительная часть – 5-15 мин.

На заключительную часть отводится 10-15% общего времени тренировки.

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки на занятиях.

Физическая нагрузка определяется дозировкой упражнений или тренировочных заданий, их повторяемостью, длительностью, а также условиями выполнения.

Физическая нагрузка во время тренировки регулируется:

1. изменением количества упражнений и тренировочных заданий;
2. количеством повторений;
3. уменьшением или увеличением времени на выполнение задания;
4. увеличением или уменьшением темпа исполнения и амплитуды движений;
5. усложнением или упрощением выполнения упражнений;
6. использованием тренажеров и тренировочных устройств.

Регулировать нагрузку во время тренировочного занятия - значит, обеспечить ее оптимальный объем и интенсивность. Большое значение в процессе занятий имеет рациональное обеспечение общей плотности тренировочного урока. К оправданным относятся следующие затраты времени: демонстрация, указания преподавателя, выполнение физических упражнений и необходимый отдых перестроения, установка снарядов и т. п. К неоправданным затратам урочного времени относятся его потери в связи с организационными или другими неполадками ("простой" между подходами из-за недостатка оборудования, нарушения дисциплины и т. п.). Оптимальной плотности занятий способствуют, сокращение времени на перестроение и перерывы между упражнениями, применение поточного выполнения упражнения, заблаговременная подготовка мест занятий и инвентаря, включение дополнительных упражнений. Объем и интенсивность занятий можно также повысить за счет увеличения скорости выполнения упражнения, дистанции, веса снарядов, продолжительности выполнения упражнений или

тренировочных заданий; замены легких упражнений более сложными, увеличения числа повторений. В каждом занятии есть своя мера предельно допустимых нагрузок, но любая нагрузка должна определяться и зависеть от возраста, пола, подготовленности занимающегося. Величину тренировочной нагрузки можно условно разделить на облегченную (малую), оптимальную (среднюю), жесткую (большую). Облегченные методы (компоненты нагрузок и отдыха) позволяют быстро восстановить 95% работоспособности организма. Оптимальные методы тренировки характеризуются относительно медленным восстановлением работоспособности организма спортсмена. Жесткие методы тренировки являются очень тяжелыми и требуют много времени на восстановление организма. Для того чтобы не допустить перегрузок занимающихся, надо чередовать трудные упражнения с менее трудными (применять принцип вариативности). Разнообразие положительных эмоций надо широко использовать в тренировке юных спортсменов, чаще переключать их с одного метода на другой, с общеразвивающих упражнений на специальные, с бега на беговые упражнения. Применение вариативности с целью эффективного использования тренировочного времени и психологического облегчения целесообразно проводить на различных уровнях (отрезках, сериях, занятиях.). Однако в большей степени методы вариативности необходимы в структуре тренировочного занятия.

#### **Перечень оборудования**

Для прохождения данной программы необходимо оборудование и спортивный и инвентарь

N п/п	Наименование Единица измерения	Количество изделий
<b>Основное оборудование</b>		
1	Сетка волейбольная со стойками комплект	2
2	Мяч волейбольный штук	25
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>		
3.	Барьер легкоатлетический	20
4.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект 3
5.	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	16
6.	Корзина для мячей	2
7.	Мяч теннисный штук	10
8.	Мяч футбольный	9

9.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	2
10.	Скакалка гимнастическая	25
11.	Скамейка гимнастическая	4
12.	Утяжелитель для ног	25
13.	Утяжелитель для рук	25
14.	Эспандер резиновый ленточный	25

### Система отслеживания результатов

По данной программе планируется проведение тестирования физической подготовленности обучающихся, на которое отводится 6 часов в учебном плане.

Тестирование проводится в начале учебного года (сентябрь, октябрь)- предварительное, в середине учебного года (декабрь, январь)- контрольное в конце учебного года (май) – итоговое.

Данное тестирование позволяет установить конечный результат работы, сопоставить их с исходными данными, оценить качество и повести итоги учебно – воспитательного процесса.

### Планируемый уровень подготовки учащихся

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «техника игры», «тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства.

*Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям.*

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка							
			мальчики				девочки			
			высокий	Выше среднего	средний	низкий	высокий	Выше среднего	средний	низкий
<b>I. Передача мяча</b>	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).	11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	7	5	3	1	6	4	3	1
		13	9	6	4	2	7	5	3	2
		14	12	9	5	3	9	7	4	3

	2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	11 12	3 5	2 4	1 2	0 1	3 4	2 3	1 2	0 1
	3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	11 12	4 6	3 5	2 3	1 2	4 5	3 4	2 3	1 2
	4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	13 14 15 16 17	4 6 6 6 7	3 5 5 5 5	2 3 3 3 3	1 2 2 2 2	3 5 5 5 6	2 4 4 4 5	1 2 3 3 3	0 1 2 2 2
	5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	13 14	5 6	4 5	3 3	2 2	4 5	3 4	2 3	1 2
	6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)	15 16 17	4 4 5	3 3 4	2 2 2	1 1 1	3 4 4	2 3 3	1 2 2	0 1 1
	7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	15 16 17	5 5 7	4 4 5	3 3 4	2 2 2	4 4 5	3 3 4	2 2 3	1 1 2
<b>II. Подача мяча</b>	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	11 12	7 8	4 6	3 4	1 2	6 7	4 5	3 3	1 2
	2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	11 12	4 6	3 4	2 3	1 2	4 5	3 4	1 2	0 1

	3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	13 14	8 9	5 7	3 5	2 3	6 7	4 5	3 4	2 2
	4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	13 14	5 6	4 5	2 3	1 2	4 5	3 4	2 2	1 1
	5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	15 16 17	6 7 8	5 5 6	3 4 4	2 3 3	5 5 6	4 4 4	2 3 3	1 2 2
	6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	15 16 17	5 7 8	4 6 7	2 4 5	1 2 3	4 5 6	3 3 5	2 2 3	1 1 2
<b>Технический прием</b>	<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Возраст лет</b>	<b>Оценка</b>							
			<b>мальчики</b>				<b>девочки</b>			
			<b>высокий</b>	<b>Выше среднего</b>	<b>средний</b>	<b>низкий</b>	<b>высокий</b>	<b>Выше среднего</b>	<b>средний</b>	<b>низкий</b>
<b>III. Нападающий удар</b>	1. Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	11	3	2	1	0	2	1	-	-
		12	4	3	2	1	3	2	1	-
		13	6	5	3	2	6	5	3	2
		14	8	6	4	3	6	5	3	2
	2. Нападающий удар из зоны 4 на точность (по 5 попыток в зоны 1 и 5) с передачи из зоны 3	15	6	5	4	3	5	4	3	2
		16	7	6	4	3	6	5	3	2
		17	8	7	5	4	7	6	4	3
	3. Прямой нападающий удар из зоны 4 на силу в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	15	5	4	3	2	4	3	2	1
		16	7	6	5	4	6	5	4	3
17		8	6	5	4	6	5	4	3	
<b>IV. Блокирование</b>	1. Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5 (10 попыток)	13	2	1	1	-	1	1	-	-
		14	2	1	1	-	2	1	-	-
		15	5	4	2	1	4	3	2	1
		16	6	5	4	2	5	4	3	1
		17	8	6	4	3	7	5	3	1
	2. Блокирование нападающего удара из зоны 2 в зону 1 (10 попыток)	13	2	1	1	-	1	1	-	-
		14	2	1	1	-	2	1	-	-
		15	5	4	2	1	5	3	2	1
		16	6	5	4	2	5	4	3	1
		17	8	6	4	3	7	5	3	1
	3. Блокирование нападающего удара из зоны 3 в пределы площадки (10 попыток)	15	4	3	2	1	3	2	2	1
		16	5	4	3	2	4	3	3	1
		17	6	5	4	2	5	4	3	1

**Ученик научится:**

✓ Основным правилам игры в волейбол.

- ✓ Основным понятиям правил игры.
- ✓ Основам техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.
- ✓ Технике ловли и подачи мяча.

**Ученик получит возможность научиться:**

- ✓ Играть в волейбол.
- ✓ Навыкам игры в волейбол.
- ✓ Технике верхней передачи мяча после перемещения, технике нижней передачи мяча после перемещения.
- ✓ Основам техники выполнения передач мяча и нижней прямой подачи.

**Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.**

По окончании курса учащийся получит возможность владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства. Основной формой подведения итогов является соревнование.

**Календарно-тематический план  
1 год**

№	Название тем
1.	Инструктаж по технике безопасности игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра в волейбол
2.	Инструктаж по технике безопасности игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра в волейбол
3.	Инструктаж по технике безопасности игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра в волейбол
4.	Учить правила игры Теоретическое занятие.
5.	Правила игры Теоретическое занятие.
6.	Учебно-тренировочная игра в волейбол
7.	Учить правила игры
8.	Верхняя прямая передача мяча в парах.
9.	Учебно-тренировочная игра в волейбол
10.	Теоретическое занятие по правилам игры.
11.	Теоретическое занятие по правилам игры.
12.	Учебно-тренировочная игра в волейбол
13.	Совершенствовать стойку игрока в волейболе
14.	Совершенствовать стойку игрока в волейболе
15.	Учебно-тренировочная игра в волейбол
16.	ОРУ с мячами, передачи мяча в парах.
17.	ОРУ с мячами, передачи мяча в парах.
18.	ОРУ с мячами, передачи мяча в парах.
19.	ОРУ с мячами, передачи мяча в парах.
20.	ОРУ с мячами, передачи мяча в парах.
21.	ОРУ с мячами, передачи мяча в парах.
22.	ОРУ с мячами, передачи мяча в парах.
23.	ОРУ с мячами, передачи мяча в парах.
24.	Верхняя передача мяча в парах, верхняя подача.
25.	Учебно-тренировочная игра в волейбол
26.	Совершенствование верхней прямой передачи.
27.	Совершенствование верхней прямой передачи.
28.	Учебно-тренировочная игра в волейбол
29.	Верхняя передача мяча в парах, верхняя подача.
30.	Верхняя передача мяча в парах, верхняя подача.
31.	Учебно-тренировочная игра в волейбол
32.	Верхняя передача мяча в парах, верхняя подача.
33.	Верхняя передача мяча в парах, нижняя подача.
34.	Стойка игрока. Передвижение в стойке.
35.	Остановка прыжком. С мячом и без мяча. Правила игры в

	волейбол.
36.	Остановка прыжком. С мячом и без мяча. Правила игры в волейбол.
37.	Остановка прыжком. С мячом и без мяча. Правила игры в волейбол.
38.	Остановка прыжком. С мячом и без мяча. Правила игры в волейбол.
39.	Правила игры в волейбол.
40.	Остановка прыжком. С мячом и без мяча. Правила игры в волейбол.
41.	Остановка прыжком. С мячом и без мяча. Правила игры в волейбол.
42.	Правила игры в волейбол.
43.	Передвижение в стойке в волейболе.
44.	Правила игры в волейбол.
45.	Передвижение в стойке в волейболе.
46.	Остановка прыжком. С мячом и без мяча.
47.	Остановка прыжком. С мячом и без мяча.
48.	Правила игры в волейбол.
49.	Ловля и передача мяча одной и двумя руками. В парах и тройках.
50.	Передача мяча в парах в тройках
51.	Учебно-тренировочная игра в волейбол
52.	Верхняя прямая подача.
53.	Нижняя подача в волейболе.
54.	Нижняя подача в волейболе.
55.	Верхняя прямая подача.
56.	Нижняя подача в волейболе.
57.	Верхняя прямая подача.
58.	Нижняя подача в волейболе.
59.	Верхняя прямая подача.
60.	Нижняя подача в волейболе.
61.	Верхняя прямая подача.
62.	Нижняя подача в волейболе.
63.	Учебно-тренировочная игра в волейбол
64.	Учебно-тренировочная игра в волейбол
65.	Верхняя прямая подача.
66.	Передача мяча из зон 1,5,6 в зону 3 после подачи.
67.	Передача мяча из зон 1,5,6 в зону 3 после подачи.
68.	Передача мяча из зон 1,5,6 в зону 3 после подачи.
69.	Передача мяча из зон 1,5,6 в зону 3 после подачи.
70.	Учебно-тренировочная игра в волейбол.
71.	Закрепление навыков игры волейбол
72.	Обучение верхней и нижней подачи волейбольного мяча

73.	Учебно-тренировочная игра в волейбол.
74.	Обучение верхней и нижней подачи волейбольного мяча Учебно-тренировочная игра в волейбол.
75.	Обучение нижнему приему волейбольного мяча Учебно-тренировочная игра в волейбол.
76.	Обучение верхней и нижней подачи волейбольного мяча Учебно-тренировочная игра в волейбол.
77.	Обучение верхней и нижней подачи волейбольного мяча Учебно-тренировочная игра в волейбол.
78.	Обучение верхней и нижней подачи волейбольного мяча Учебно-тренировочная игра в волейбол.
79.	Обучение верхней и нижней подачи волейбольного мяча Учебно-тренировочная игра в волейбол.
80.	Обучение нижнему приему волейбольного мяча
81.	Обучение нижнему приему волейбольного мяча
82.	Обучение нижнему приему волейбольного мяча
83.	Обучение верхней и нижней подачи волейбольного мяча Учебно-тренировочная игра в волейбол.
84.	Обучение нижнему приему волейбольного мяча
85.	Обучение нижнему приему волейбольного мяча
86.	Обучение нижнему приему волейбольного мяча
87.	Обучение верхней и нижней подачи волейбольного мяча Учебно-тренировочная игра в волейбол.
88.	Обучение нижнему приему волейбольного мяча
89.	Учебно-тренировочная игра в волейбол.
90.	Закрепление навыков подачи
91.	Обучение верхнему приему волейбольного мяча
92.	Учебно-тренировочная игра в волейбол.
93.	Закрепление навыков подачи
94.	Закрепление навыков подачи
95.	Закрепление навыков подачи
96.	Закрепление навыков подачи
97.	Учебно-тренировочная игра в волейбол.
98.	Закрепление навыков приема мяча по одному через сетку
99.	Закрепление навыков приема мяча по одному через сетку
100.	Учебно-тренировочная игра в волейбол.
101.	Обучение приему мяча в парах или тройках
102.	Обучение приему мяча в парах или тройках
103.	Учебно-тренировочная игра в волейбол.
104.	Закрепление техники прямой нижней и верхней подачи.
105.	Закрепление техники прямой нижней и верхней подачи.
106.	Закрепление техники прямой нижней и верхней подачи.
107.	Закрепление техники прямой нижней и верхней подачи.

108.	Учебно-тренировочная игра в волейбол.
109.	Закрепление техники прямой нижней и верхней подачи.
110.	Закрепление техники прямой нижней и верхней подачи.
111.	Закрепление техники прямой нижней и верхней подачи.
112.	Закрепление техники прямой нижней и верхней подачи.
113.	Закрепление техники прямой нижней и верхней подачи.
114.	Закрепление техники прямой нижней и верхней подачи.
115.	Учебно-тренировочная игра в волейбол.
116.	Закрепление приема мяча сверху в парах
117.	Закрепление приема мяча сверху в парах
118.	Учебно-тренировочная игра в волейбол.
119.	Учебно-тренировочная игра в волейбол.
120.	Учебно-тренировочная игра в волейбол.
121.	Учебно-тренировочная игра в волейбол.
122.	Учебно-тренировочная игра в волейбол.
123.	Учебно-тренировочная игра в волейбол.
124.	Закрепление навыков игры волейбол
125.	Закрепление навыков игры волейбол
126.	Учебно-тренировочная игра в волейбол.
127.	Закрепление навыков игры волейбол
128.	Закрепление навыков игры волейбол
129.	Учебно-тренировочная игра в волейбол.
130.	Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.
131.	Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.
132.	Учебно-тренировочная игра в волейбол.
133.	Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.
134.	Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.
135.	Учебно-тренировочная игра в волейбол.
136.	Закрепление навыков передвижения в стойке. Остановка прыжком. С мячом и без мяча.
137.	Закрепление навыков передвижения в стойке. Остановка прыжком. С мячом и без мяча.
138.	Закрепление навыков передвижения в стойке. Остановка прыжком. С мячом и без мяча.
139.	Учебно-тренировочная игра в волейбол.
140.	Закрепление навыков передвижения в стойке. Остановка прыжком. С мячом и без мяча.
1141-145	Закрепление навыков передвижения в стойке. Остановка прыжком. С мячом и без мяча.
1146	Учебно-тренировочная игра в волейбол.
146-150	Закрепление навыков передвижения в стойке. Остановка прыжком. С мячом и без мяча.
151-176	Учебно-тренировочная игра в волейбол

177-179	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.
180-186	1. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении. 2 Подведение итогов учебно-тренировочных занятий за год.

## 2 год обучения

№	Название тем
1-2	Инструктаж по технике безопасности игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра в волейбол
3-4	Правила игры Теоретическое занятие. Учебно-тренировочная игра в волейбол
5-6	Правила игры Теоретическое занятие. Учебно-тренировочная игра в волейбол
7-8	Стойка игрока. Упражнения с мячами. Передачи мяча в парах. Учебно-тренировочная игра в волейбол
9-11	Верхняя передача мяча в парах, верхняя подача.
12-13	Верхняя передача мяча в парах, верхняя подача.
14-15	Верхняя передача мяча в парах, нижняя подача.
16-17	Верхняя передача мяча в парах, нижняя подача.
18-20	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Остановка прыжком. С мячом и без мяча. Правила игры в волейбол.
21-22	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Остановка прыжком. С мячом и без мяча. Правила игры в волейбол.
23-24	Ловля и передача мяча одной и двумя руками. В парах и тройках. Упражнения с мячами (волейбольными и набивными). Учебно-тренировочная игра в волейбол.
25-26	Ловля и передача мяча одной и двумя руками. В парах и тройках. Упражнения с мячами (волейбольными и набивными). Учебно-тренировочная игра в волейбол.
27-29	Нападающий удар с собственного набрасывания в опорном положении у стены в парах. Учебно-тренировочная игра в волейбол.
30-31	Нападающий удар с собственного набрасывания в опорном положении у стены в парах. Учебно-тренировочная игра в волейбол.
32-33	Имитация нападающего удара с 3 шагов разбега. Учебно-тренировочная игра в волейбол.
34-35	Имитация нападающего удара с 3 шагов разбега. Учебно-тренировочная игра в волейбол.
36-38	Нападающий удар с собственного набрасывания в опорном положении у стены в парах. Учебно-тренировочная игра в волейбол.
39-40	Нападающий удар с собственного набрасывания мяча; с набрасывания мяча партнером. Учебно-тренировочная игра в волейбол.
41-42	Сочетание верхних и нижних передач в парах или у стены. Учебно-тренировочная игра в волейбол.
43-44	Сочетание верхних и нижних передач в парах или у стены.

	Учебно-тренировочная игра в волейбол.
45-47	Передачи мяча в сочетании с усложненными способами. Учебно-тренировочная игра в волейбол.
48-49	Передачи мяча в сочетании с усложненными способами. Учебно-тренировочная игра в волейбол.
50-51	Передачи мяча в сочетании с усложненными способами. Учебно-тренировочная игра в волейбол.
52-54	Учебно-тренировочная игра в волейбол
55-56	Подача мяча в парах поперек площадки. Учебно-тренировочная игра в волейбол.
57-58	Подача мяча в парах поперек площадки. Учебно-тренировочная игра в волейбол.
59-60	Подача мяча в парах поперек площадки. Учебно-тренировочная игра в волейбол.
61-62	Подача мяча в парах поперек площадки. Учебно-тренировочная игра в волейбол.
63-64	Верхняя передача мяча двумя руками после перемещения вперед, затем назад. Учебно-тренировочная игра в волейбол.
65-66	Верхняя передача мяча двумя руками после перемещения вперед, затем назад. Учебно-тренировочная игра в волейбол.
67-68	Верхняя передача мяча двумя руками после перемещения вперед, затем назад. Учебно-тренировочная игра в волейбол.
69-74	Учебно-тренировочная игра в волейбол
75-78	Подача мяча партнеру на точность (расстояние – 5–6 м от сетки). Учебно-тренировочная игра в волейбол.
79-85	Передачи мяча в сочетании с усложненными способами. Учебно-тренировочная игра в волейбол.
86-88	Подача мяча партнеру на точность (расстояние – 5–6 м от сетки). Учебно-тренировочная игра в волейбол.
89-92	Подача мяча партнеру на точность (расстояние – 5–6 м от сетки). Учебно-тренировочная игра в волейбол.
93-95	Учебно-тренировочная игра в волейбол
96-99	Подача мяча партнеру на точность (расстояние – 5–6 м от сетки). Учебно-тренировочная игра в волейбол.
100-106	Подача мяча из-за лицевой линии. Учебно-тренировочная игра в волейбол.
107-109	Подача мяча в левую и правую стороны площадки. Учебно-тренировочная игра в волейбол.
110-117	Подача мяча в левую и правую стороны площадки. Учебно-тренировочная игра в волейбол.

118-120	Передачи мяча в сочетании с усложненными способами. Учебно-тренировочная игра в волейбол.
121-129	Подача мяча партнеру на точность (расстояние – 5–6 м от сетки). Учебно-тренировочная игра в волейбол.
130-136	Подача мяча на точность в заданную часть площадки. Учебно-тренировочная игра в волейбол.
137-140	Подача мяча на точность в заданную часть площадки. Учебно-тренировочная игра в волейбол.
141-149	Учебно-тренировочная игра в волейбол
150-153	Подача мяча на точность в заданную часть площадки. Учебно-тренировочная игра в волейбол.
154-164	Закрепление навыков игры волейбол Учебно-тренировочная игра в волейбол.
165-169	Передачи мяча в сочетании с усложненными способами. Учебно-тренировочная игра в волейбол.
170-174	Подача мяча партнеру на точность (расстояние – 5–6 м от сетки). Учебно-тренировочная игра в волейбол.
175-176	Передачи мяча в сочетании с усложненными способами. Учебно-тренировочная игра в волейбол.
177-178	Учебно-тренировочная игра в волейбол
179-180	1. Совершенствование навыков приема мяча с подачи. 2. Обучение групповым тактическим действиям. 3. Учебно-тренировочная игра в волейбол.
181-182	1. Совершенствование навыков приема мяча с подачи. 2. Совершенствование навыков группового блокирования. 3. Обучение командным тактическим действиям в нападении. Учебно-тренировочная игра в волейбол
183-184	1. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.
185	1. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении. 2. Подведение итогов учебно-тренировочных занятий за год.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск: ОмГТУ, 1994.
  2. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967
  3. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975
  4. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.
  5. Чехов О. Основы волейбола. Москва. «ФиС» 1979г.
- Дополнительная:**
6. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962
  7. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978
  8. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
  9. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 1972
  10. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами Методич. материалы. – М., 1962.
  11. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1968
  12. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001.

## ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ:

13. Клещёв Ю.Н, Фурманов Н.Г. Юный волейболист. Москва. «ФиС» 1979г.
14. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1965.