

Администрация города Дзержинска Нижегородской области
Департамент образования администрации города Дзержинска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 29»
(МБОУ «Школа № 29»)

Принято
на педагогическом совете
МБОУ «Школа №29»
Протокол №8 от 25.08.2020г.

Утверждено
Приказом директора
Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Школа №29»
№222-п от 01.09.2020г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»**

Срок реализации программы - 4 года
Возраст детей – 12-14 лет

Программа разработана
учителем физкультуры
МБОУ «Школа № 29»
Тарасовой В.Ю.



Г. Дзержинск
2020 г.

Пояснительная записка

С первого сентября 2013 года вступил в силу Федеральный закон № 273 «Об образовании в Российской Федерации», который коснулся всех уровней образования, в том числе и дополнительного. В статье 10 п.2 определяется место дополнительного образования в системе образования Российской Федерации. То есть, дополнительное образование является неотъемлемой самостоятельной частью российского образования.

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ, в ней отражены основные принципы подготовки юных спортсменов, опыт работы спортивных школ по волейболу.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного волейболиста.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Внеклассная спортивно-массовая работа имеет огромное значение в физическом воспитании школьников. Видное место в системе физического воспитания школьников принадлежит волейболу. Волейбол включен как самостоятельный раздел в программу по физической культуре в средней школе. Повышение уровня мастерства российских волейболистов находится в прямой зависимости от планомерного и квалифицированного массового обучения игре детей в волейбол. Это подтверждено научными исследованиями и находит свое отражение в практике спортивной работы по волейболу.

Занятия волейболом занимают одно из важных мест в решении задач, стоящих перед физической культурой в школе.

Цель программы: формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ.

Задачи:

Содействие укреплению здоровья, правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовке.

Развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости.

Обучение основам техники перемещений и стоек, подачам, приему и передачам мяча, нападающему удару и блокированию.

Обучение основам тактических действий в нападении и защите.

Привитие стойкого интереса к занятиям волейболом и спортом.

Выработка навыков здорового образа жизни

Набор в секцию «волейбол» проводится на свободной основе. Группа состоит из юношей и девушек 12-14 лет. Состав группы постоянный. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу. Форма проведения занятий – спортивная тренировка.

Тренировочные занятия проводит Тарасова Валентина Юрьевна учитель физкультуры первой категории. Для проведения занятий в школе имеется спортивный зал, методические и дидактические материалы и специальное оборудование.

В конце каждого года обучения учащиеся должны выполнять определенные требования по технической и физической подготовки соответствующие году обучения.

Содержание программы

Теоретическая подготовка

Кроме необходимых знаний по общим вопросам физической культуры и спорта занимающиеся изучают теорию волейбола (технику и тактику) и методику обучения техническим приемам и тактическим действиям. Занимающиеся должны также уметь организовать и провести соревнования по волейболу. Овладеть навыками судейства. Теоретические знания помогут занимающимся глубже осознать практический материал и более успешно действовать в игре. Это облегчит и подготовку из занимающихся общественных инструкторов по спорту.

Общая физическая подготовка

Укрепление здоровья, закаливание организма занимающихся и содействие их правильному физическому развитию, воспитание правильной осанки. Оздоровительные задачи всегда должны быть в центре внимания тренера и преподавателя. Решаются они более полно при правильном подборе и дозировке упражнений с учетом состояния здоровья, физического развития, подготовленности, возрастных и половых особенностей занимающихся, при соблюдении норм нагрузки на занятиях и соревнованиях.

В процессе Учебно-тренировочных занятий юные волейболисты должны постоянно совершенствовать навыки в ходьбе, беге, прыжках, метаниях, лазании, Т.е. в основных видах естественных движений человека. В процессе спортивной подготовки следует постоянно расширять двигательный опыт занимающихся. Занимающихся необходимо знакомить с основами техники других видов спорта. Это позволяет, кроме всего прочего, определить склонность занимающихся к какому-либо виду спорта и помочь им избрать в дальнейшем спортивную «специальность».

Развитие основных двигательных качеств - быстроты, силы, гибкости и выносливости - имеет огромное значение для разносторонней физической подготовки и успешного овладения ими специальными двигательными навыками игры в волейбол. Развиваются двигательные качества в процессе общей физической подготовки. А по мере овладения специальными навыками - во время игры в волейбол.

Развитие физических способностей, специфичных для игры в волейбол

В каждом виде спорта требуется проявление тех или иных двигательных качеств в определенных сочетаниях. Например, волейболист должен обладать быстротой реакции, наблюдательностью и быстротой ответных действий, быстротой перемещения на небольших отрезках (3-5 метров), большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и др. компоненты двигательной деятельности, играющие решающую роль при игре в волейбол, называются специальными физическими способностями волейболиста.

Систематическое развитие их содействует более быстрому овладению техническими приемами и тактическими действиями игры в волейбол на начальном этапе обучения, а в дальнейшем является необходимым условием повышения спортивного мастерства.

Развитие специальных физических способностей происходит в процессе специальной физической подготовки.

Обучение техническим приемам волейбола

К моменту перехода в разряд взрослых юные волейболисты должны в совершенстве овладеть всем арсеналом технических приемов современного волейбола. Эта задача решается последовательно во всех возрастных группах. Особое внимание уделяется воспитанию «равноруких» игроков (выполнение нападающих ударов правой и левой рукой).

Воспитание гибких тактических умений

Обучение тактике тесно связано с обучением технике. Занимающиеся должны овладеть индивидуальными и коллективными тактическими действиями и к моменту перехода в разряд взрослых изучить основы передовой тактики современного волейбола. Эта задача последовательно решается во всех возрастных группах начиная с детской. Занимающимся необходимо привить навыки творческого применения в игре изученных тактических действий, чтобы они действовали не по шаблону, а каждый раз исходя из непосредственной игровой обстановки.

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

№	Раздел программы	Форма занятий	Приемы и методы	Методический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1	Теоретическая подготовка	Теоретическое занятие	Инструктирование, беседа	Методическая литература		зачет
2	Общая физическая подготовка	Спортивная тренировка	Развитие физических качеств	Методическая литература	Набивной мяч, мяч в/б, скакалка, силовой тренажер	Контрольные нормативы
3	Технические приемы волейбола	Спортивная тренировка	Показ, разучивание., исправление ошибок, совершенствование	Схемы, плакаты, компьютерные диски	Волейбольный мяч, сетка, стойки, тренажер	Контроль технической подготовленности
4	Тактические умения	Спортивная тренировка,	Индивидуальные, командные	Схемы, наглядные пособия	Кинограммы, видео	Контроль тактических умений

Процесс овладения двигательными действиями при обучении волейболу в основном имеет сходство с формированием интеллектуальных знаний. В этом процессе можно выделить отдельные этапы: 1) ознакомление с разучиваемым действием (создание у занимающихся правильного представления об изучаемом действии); 2) разучивание, двигательного действия (усвоение основной структуры двигательного действия); 3) повторение (овладение движением в совершенстве); 4) проверка успеваемости (анализ и оценка усвоения).

В соответствии с этими общими положениями в спортивных играх обучение отдельным техническим приемам осуществляется в следующей последовательности: 1) общее ознакомление с техническим приемом; 2) разучивание технического приема в упрощенных условиях; 3) разучивание технического приема в условиях, близких к игровым; 4) закрепление технического приема в двухсторонней игре.

Эффективность обучения зависит от правильного выбора и умелого применения методов обучения.

Методы обучения должны обеспечивать воспитывающий характер обучения и соответствовать дидактическим принципам и специфичным особенностям волейбола. Необходимо разнообразие применяемых методов, ибо только в этом случае можно достигнуть больших успехов в обучении. Выбор методов и эффективность их применения в обучении обуславливается целями и задачами воспитания, содержанием учебной работы согласно программе, уровням общего развития и индивидуальными особенностями ; занимающихся, наличием условий работы, подготовкой и педагогическим мастерством тренера.

В соответствии с этапами обучения выделяют методы: инструктирования (объяснение и показ); разучивание (целостное и расчлененное); исправление ошибок; закрепления разученного движения; анализа и оценки успеваемости.

При ознакомлении с техническим приемом путем объяснения и показа стараются создать у занимающихся правильное представление об изучаемом техническом приеме. Показ

должен быть образцовым. Личный показ преподавателя дополняется демонстрацией наглядных пособий: кинограмм, схем и т.п. объяснение должно быть образным, кратким и понятным для занимающихся. Обычно показ чередуется с объяснением. На этой стадии обучения применяются также и пробные попытки занимающихся выполнить технических прием. Пробные попытки формируют первые двигательные ощущения, которые имеют большое значение в создании правильного представления о разучиваемом движении.

Изучение технического приема в упрощенных условиях помогает занимающимся овладеть основной структурой приема. При первоначальном обучении важно облегчить условия выполнения технического приема, не нарушая его основной структуры. Успех обучения во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений: по структуре они должны быть близки к техническому приему, а по степени упрощения соответствовать силам и возможностям занимающихся.

При разучивании технических приемов применяются два основных метода целостное разучивание и разучивание по частям.

Во время целостного разучивания выполняется технический прием сразу, без расчленения его на составные части. Это создает более полное представление об изучаемом действии и дает хорошую логическую основу для формирования двигательного навыка. Обычно данный метод применяется при разучивании простых технических приемов, не сложных по структуре.

Когда же разучивание происходит по частям, технический прием разделяют на составные части, выделяя при этом основные части или труднее всего дающиеся занимающимся. Однако не следует долго задерживаться на изучении отдельных частей приема, надо быстрее подвести занимающихся к выполнению целостного движения.

Методы целостного разучивания и разучивания по частям нужно умело сочетать. Вначале изучают в целом, затем переходят к его составным частям и в заключении снова к выполнению приема в целом.

Разучивание технического приема в условиях, приближенных к игровым, предполагает уже известное совершенствование в технике. Здесь на первый план выступает воспитание умений правильно выполнять технический прием в различных изменяющихся условиях. В процессе совершенствования техники происходит и развитие тактических умений.

На этом этапе возникает необходимость особенно внимательно выявлять индивидуальные особенности занимающихся. Хотя требования при обучении ко всем занимающимся одинаковые и они должны совершенно правильно овладеть основной структурой технического приема, в технике наблюдаются индивидуальные отклонения, которые дают возможность лучше выполнить тот или иной прием.

Окончательное закрепление технических приемов происходит во время учебных игр, в которые преподаватель вводит определенные условия в виде отдельных заданий.

Правильное обучение техническим приемам на основе умелого применения специальных упражнений во многом предупреждает появление ошибок у занимающихся. При обучении надо создать условия, которые заведомо бы исключали возможность появления ошибок. Если же ошибки появляются, их необходимо исправлять сразу. В первую очередь следует выявить причину, вызвавшую ту или иную ошибку, что дает возможность быстрее устранить саму ошибку.

Чтобы процесс обучения проходил успешно, нужно проводить анализ и оценку успеваемости занимающихся. Анализ и оценка обязательны на всех этапах обучения, это неизменный спутник процесса обучения.

Анализ и оценку успеваемости тренер осуществляет на основе наблюдений за усвоением занимающимися технических приемов и тактических действий на занятиях и применением их в игре. Данные наблюдений надо отображать в специальном журнале.

Хороший материал для анализа и оценки успеваемости дают контрольные испытания по физической и технической подготовке, а также результаты участия в соревнованиях. В контрольных испытаниях учитывается количественная сторона, а также качество выполнения приема соответственно требованиям рациональной техники.

**Учебно-тематический план
секции «Волейбол»
(2 часа в неделю на 4 года обучения)**

№	Раздел программы	1 год	2 год	3 год	4 год
1	Теория	2	2	2	2
Практика					
2	Техника перемещений	3	3	-	-
	Техника передач	20	20	10	6
	Нижняя прямая подача	6	3	3	3
	Верхняя прямая подача	-	3	5	5
	Прямой нападающий удар	6	6	8	8
	Блокирование	5	5	8	8
	Игровые действия	8	8	14	18
Тактика					
	Тактические действия в защите	3	3	3	3
	Тактические действия в нападении	3	3	3	3
Физическая подготовка					
	Развитие скоростных качеств	4	4	4	4
	Развитие скоростно-силовых качеств	4	4	4	4
	Развитие ловкости и координации	4	4	4	4
	Развитие силовых качеств	4	4	4	4
	итого	72	72	72	72

**Учебно-тематический план
секции «Волейбол»
(первый год обучения)**

№	<i>Наименование темы</i>	<i>Теория (час)</i>	<i>Практика (час)</i>
Раздел №1 Основы знаний			
1	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми	1	
2	Основные приемы контроля самочувствия	1	
Раздел №2 Техника игры			
3	Техника перемещений		3
4	Техника передачи мяча сверху		10
5	Прием и передача мяча снизу		10
6	Нижняя прямая подача		6
7	Прямой нападающий удар		6
8	Одиночный блок		5
9	Игра по упрощенным правилам волейбола		8
Раздел №3 Тактика игры			
10	Командные действия в нападении		3
11	Командные действия в защите		3
Раздел №4 Развитие физических качеств			
12	Развитие скоростных качеств		4
12	Развитие скоростно-силовых качеств		4
14	Развитие ловкости и координации		4
15	Развитие силовых качеств		4
итого		2	70
всего		72	

№ зан.	Тема занятия	Кол. час	
1.	Т/б на занятиях по в/б волейболу	1 час	
2.	Обучение перемещениям волейболиста. Обучение верхней передаче.	1 час	
3.	Обучение перемещениям волейболиста. Обучение верхней передаче.	1 час	
4.	Развитие быстроты перемещений. Обучение верхней передаче.	1 час	
5.	Обучение верхним передачам в средней и нижней стойках.	1 час	
6.	Обучение верхней передаче после перемещения.	1 час	
7.	Прием и передача мяча снизу	1 час	
8.	Прием и передача мяча снизу	1 час	
9.	Обучение приему и передаче мяча снизу	1 час	
10.	Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу	1 час	
11.	Физическая подготовка. Развитие скоростных качеств	1 час	
12.	Совершенствование навыков приема и передачи мяча . Игра в пионербол	1 час	
13.	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков передачи	1 час	
14.	Совершенствование навыков приема и передачи мяча. Игра в пионербол	1 час	
15.	Совершенствование навыков перемещения. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу	1 час	
16.	Контроль физической и технической подготовленности	1 час	
17.	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху. Игра в пионербол	1 час	
18.	Совершенствование навыков приема и передачи мяча.	1 час	
19.	Обучение технике нижней прямой подаче. Игра в пионербол	1 час	
20.	Обучение технике нижней прямой подаче. Игра в пионербол	1 час	
21.	Совершенствование навыков приема и передачи мяча.	1 час	

	Совершенствование нижней прямой подачи		
22.	Прием и передача . Обучение приему мяча с подачи	1 час	
23.	Физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств	1 час	
24.	Обучение приему мяча снизу с подачи	1 час	
25.	Нижняя прямая подача. Техника вторых передач	1 час	
26.	Нижняя прямая подача. Техника вторых передач	1 час	
27.	Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу. Обучение нижней прямой подаче. Техника вторых передач	1 час	
28.	Обучение прямому нападающему удару. Совершенствование нижней прямой подачи. Ознакомление с передачей мяча в прыжке.	1 час	
29.	Физическая подготовка. Развитие силовых качеств	1 час	
30.	Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. Совершенствование нижней подачи.	1 час	
31.	Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. Обучение приему мяча сверху с падением на бок.	1 час	
32.	Теория. Предупреждение травм. Оказание первой помощи	1 час	
33.	Обучение верхней передаче мяча назад. Совершенствование навыка приема мяча с подачи.	1 час	
34.	Контрольная тренировка. Контроль физической и технической подготовленности	1 час	
35.	Совершенствование навыков приема сверху и снизу. Совершенствование нижней прямой подачи.	1 час	
36.	Физическая подготовка. Развитие скоростных качеств. Игра по упрощенным правилам	1 час	
37.	Игра по упрощенным правилам	1 час	
38.	Совершенствование приема мяча сверху и снизу. Обучение нападающему удару	1 час	
39.	Обучение прямому нападающему удару. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении.	1 час	
40.	Правила игры. Нападающий удар Совершенствование навыков второй передачи.	1 час	
41.	Обучение защитным действиям. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении.	1 час	
42.	Обучение защитным действиям. Совершенствование навыков нижней прямой подачи. Совершенствование нападающего удара.	1 час	
43.	Физическая подготовка. Развитие силовых качеств. Игра по упрощенным правилам	1 час	
44.	Совершенствование второй передачи. Совершенствование нападающего удара. Изучение индивидуальных тактических действий.	1 час	
45.	Игровая тренировка.	1 час	
46.	Физическая подготовка. Развитие ловкости и прыгучести	1 час	
47.	Совершенствование навыков второй передачи. Обучение групповым тактическим действиям в нападении.	1 час	
48.	Игровая тренировка.	1 час	
49.	Физическая подготовка. Развитие ловкости и координации	1 час	
50.	Обучение одиночному блокированию. Групповые и индивидуальные тактические действия в нападении.	1 час	
51.	Обучение одиночному блокированию. Групповые и	1 час	

	индивидуальные тактические действия в нападении.		
52	Физическая подготовка. Развитие скоростных качеств	1 час	
53	Контрольная тренировка. Контроль физической и технической подготовленности	1 час	
54	Обучение одиночному блокированию. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении.	1 час	
55	Обучение одиночному блокированию. Тактика первых и вторых передач.	1 час	
56	Физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств	1 час	
57	Одиночное блокирование. Нападающий удар . Групповые тактические действия в защите.	1 час	
58	Совершенствование навыков блокирования. Прямой нападающий удар. Групповые и индивидуальные действия в нападении.	1 час	
59	Физическая подготовка. Развитие ловкости и координации	1 час	
60	Учебная игра	1 час	
61	Совершенствование навыков защиты. Тактика нападающего удара.. Тактические действия в защите.	1 час	
62	Игровая тренировка.	1 час	
	Совершенствование навыка передачи мяча в прыжке. Совершенствование навыков нападающего удара. Индивидуальные тактические действия в защите.	1 час	
63	Игровая тренировка.	1 час	
64	Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Прямой нападающий удар.	1 час	
65	Теоретическое занятие (влияние физических упражнений на организм).	1 час	
66	Игровая тренировка.	1 час	
67	Групповые тактические действия в защите. Совершенствование одиночного блокирования.	1 час	
68	Физическая подготовка. Развитие силовых качеств	1 час	
69	Совершенствование навыков первых и вторых передач. Командные тактические действия в защите.	1 час	
70	Совершенствование навыков защитных действий. Техника подачи. Командные тактические действия в нападении.	1 час	
71	Контрольная тренировка. Контроль физической и технической подготовленности	1 час	
72	Игровая подготовка.	1 час	

Учебно-тематический план секции «Волейбол» (второй год обучения)

№	<i>Наименование темы</i>	<i>Теория (час)</i>	<i>Практика (час)</i>
Раздел №1 Основы знаний			
1	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми	1	
2	Анатомия человека	1	
Раздел №2 Техника игры			
3	Техника перемещений		3
4	Техника передачи мяча сверху		10
5	Прием и передача мяча снизу		10
6	Нижняя прямая подача		3
7	Верхняя прямая подача		3
8	Прямой нападающий удар		6
9	Одиночный блок		5
10	Игра по правилам волейбола		8
11	Командные действия в нападении ¹²		3
12	Командные действия в защите ¹		3
13	Развитие скоростных качеств		4
14	Развитие скоростно-силовых качеств		4
15	Развитие ловкости и координации		4
16	Развитие силовых качеств		4
итого		2	70
всего			72

№ зан.	Тема занятия	Кол. час	
1.	Т/б на занятиях по в/б волейболу	1 час	
2.	Совершенствование техники перемещений	1 час	
3.	Совершенствование перемещений волейболиста. Совершенствование передач .	1 час	
4.	Развитие быстроты перемещений. Совершенствование передач	1 час	
5.	Совершенствование передач	1 час	
6.	Совершенствование верхней передачи после перемещения.	1 час	
7.	Совершенствование прием и передача мяча снизу	1 час	
8.	Совершенствование прием и передача мяча снизу в движении	1 час	
9.	Обучение приема мяча в падении	1 час	
10.	Совершенствование приема мяча в падении	1 час	
11.	Физическая подготовка. Развитие скоростных качеств	1 час	
12.	Совершенствование навыков приема и передачи мяча . Игра по правилам волейбола	1 час	
13.	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков передачи	1 час	
14.	Совершенствование навыков приема и передачи мяча в падении Игра по правилам волейбола	1 час	
15.	Совершенствование навыков перемещения. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу	1 час	
16.	Контроль физической и технической подготовленности	1 час	
17.	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху. Игра по правилам волейбола	1 час	
18.	Совершенствование навыков приема и передачи мяча в падении	1 час	
19.	Совершенствование техники нижней прямой подачи. Игра по правилам волейбола	1 час	
20.	Совершенствование техники нижней прямой подачи. Игра по правилам волейбола	1 час	

21.	Совершенствование навыков приема и передачи мяча. Совершенствование нижней прямой подачи	1 час	
22	Прием и передача . Совершенствование приема мяча с подачи	1 час	
23.	Физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств	1 час	
24.	Совершенствование приема мяча с подачи	1 час	
25.	Верхняя прямая подача. Техника вторых передач	1 час	
26.	Верхняя прямая подача. Техника вторых передач	1 час	
27.	Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу. Обучение верхней прямой подаче. Техника вторых передач	1 час	
28.	Совершенствование прямого нападающему удара. Совершенствование нижней прямой подачи. Передача мяча в прыжке.	1 час	
29.	Физическая подготовка. Развитие силовых качеств	1 час	
30.	Совершенствование верхней передаче мяча назад, за голову. Совершенствование нижней, верхней подачи.	1 час	
31.	Совершенствование верхней передачи мяча назад, за голову. Обучение приему мяча сверху с падением на бок.	1 час	
32.	Теория. Анатомия человека	1 час	
33.	Совершенствование верхней передаче мяча назад. Совершенствование навыка приема мяча с подачи.	1 час	
34	Контрольная тренировка. Контроль физической и технической подготовленности	1 час	
35	Совершенствование навыков приема сверху и снизу. Совершенствование нижней, верхней прямой подачи.	1 час	
36.	Физическая подготовка. Развитие скоростных качеств. Игра по упрощенным правилам	1 час	
37.	Игра по правилам волейбола	1 час	
38.	Совершенствование приема мяча сверху и снизу. Совершенствование техники нападающего удара	1 час	
39	Совершенствование прямого нападающего удара. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении.	1 час	
40	Правила игры. Нападающий удар Совершенствование навыков второй передачи.	1 час	
41	Обучение защитным действиям. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении.	1 час	
42	Обучение защитным действиям. Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи. Совершенствование нападающего удара.	1 час	
43	Физическая подготовка. Развитие силовых качеств. Игра по правилам волейбола	1 час	
44	Совершенствование второй передачи. Совершенствование нападающего удара. Изучение индивидуальных тактических действий.	1 час	
45	Игровая тренировка.	1 час	
46	Физическая подготовка. Развитие ловкости и прыгучести	1 час	
47	Совершенствование навыков второй передачи. Обучение групповым тактическим действиям в нападении.	1 час	
48	Игровая тренировка.	1 час	
49	Физическая подготовка. Развитие ловкости и координации	1 час	
50	Совершенствование одиночного блокирования. Групповые и	1 час	

	индивидуальные тактические действия в нападении.		
51	Совершенствование одиночного блокирования . Групповые и индивидуальные тактические действия в нападении.	1час	
52	Физическая подготовка. Развитие скоростных качеств	1час	
53	Контрольная тренировка. Контроль физической и технической подготовленности	1час	
54	Обучение двойному блокированию. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении.	1час	
55	Обучение двойному блокированию. Тактика первых и вторых передач.	1час	
56	Физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств	1час	
57	Одиночное и двойное блокирование. Нападающий удар . Групповые тактические действия в защите.	1час	
58	Совершенствование навыков блокирования. Прямой нападающий удар. Групповые и индивидуальные действия в нападении.	1час	
59	Физическая подготовка. Развитие ловкости и координации	1час	
60	Учебная игра	1час	
61	Совершенствование навыков защиты. Тактика нападающего удара.. Тактические действия в защите.	1час	
62	Игровая тренировка.	1час	
	Совершенствование навыка передачи мяча в прыжке. Совершенствование навыков нападающего удара. Индивидуальные тактические действия в защите.	1час	
63	Игровая тренировка.	1час	
64	Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Прямой нападающий удар.	1час	
65	Теоретическое занятие (влияние физических упражнений на организм).	1час	
66	Игровая тренировка.	1час	
67	Групповые тактические действия в защите. Совершенствование одиночного блокирования.	1час	
68	Физическая подготовка. Развитие силовых качеств	1час	
69	Совершенствование навыков первых и вторых передач. Командные тактические действия в защите.	1час	
70	Совершенствование навыков защитных действий. Техника подач. Командные тактические действия в нападении.	1час	
71	Контрольная тренировка. Контроль физической и технической подготовленности	1час	
72	Игровая подготовка.	1час	

**Учебно-тематический план
секции «Волейбол»
(третий год обучения)**

№	<i>Наименование темы</i>	<i>Теория (час)</i>	<i>Практика (час)</i>
Раздел №1 Основы знаний			
1	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми	1	
2	Влияние физических упражнений на развитие человека	1	
Раздел №2 Техника игры			
4	Техника передачи мяча		10
6	Нижняя прямая подача		3
7	Верхняя прямая подача		5
8	Прямой нападающий удар		8
9	Одиночный блок, двойной блок		8
10	Игра по правилам волейбола		14
11	Командные действия в нападении ¹²		3
12	Командные действия в защите ¹		3
13	Развитие скоростных качеств		4
14	Развитие скоростно-силовых качеств		4
15	Развитие ловкости и координации		4
16	Развитие силовых качеств		4
итого		2	70
всего		72	

№ зан.	Тема занятия	Кол. час	
1.	Т/б на занятиях по в/б волейболу	1 час	
2	Совершенствование техники перемещений	1 час	
3.	Совершенствование техники передач	1 час	
4.	Развитие быстроты перемещений. Совершенствование передач	1 час	
5.	Совершенствование передач	1 час	
6.	Совершенствование верхней передачи после перемещения.	1 час	
7.	Совершенствование прием и передача мяча снизу	1 час	
8.	Совершенствование прием и передача мяча снизу в движении	1 час	
9.	Совершенствование техники приема мяча в падении	1 час	
10.	Совершенствование техники приема мяча в падении	1 час	
11.	Физическая подготовка. Развитие скоростных качеств	1 час	
12.	Игра по правилам волейбола	1 час	
13.	Развитие быстроты и прыгучести. Учебная игра	1 час	
14.	Совершенствование навыков приема и передачи мяча в падении Игра по правилам волейбола	1 час	
15.	Игра по правилам волейбола	1 час	
16	Контроль физической и технической подготовленности	1 час	
17	Игра по правилам волейбола	1 час	
18.	Игра по правилам волейбола	1 час	
19.	Совершенствование техники нижней прямой подачи. Игра по правилам волейбола	1 час	
20.	Совершенствование техники нижней прямой подачи. Игра по правилам волейбола	1 час	
21.	Совершенствование нижней прямой подачи. Учебная игра	1 час	

22	Совершенствование техники приема мяча с подачи	1 час	
23.	Физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств	1 час	
24.	Совершенствование приема мяча с подачи	1 час	
25.	Верхняя прямая подача. Совершенствование техники вторых передач	1 час	
26.	Верхняя прямая подача. Совершенствование техники вторых передач	1 час	
27.	Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу. Обучение верхней прямой подаче. Техника вторых передач	1 час	
28.	Совершенствование прямого нападающего удара. Совершенствование нижней прямой подачи. Передача мяча в прыжке.	1 час	
29.	Физическая подготовка. Развитие силовых качеств	1 час	
30.	Совершенствование верхней передаче мяча назад, за голову. Совершенствование нижней, верхней подачи.	1 час	
31.	Совершенствование верхней передачи мяча назад, за голову. Обучение приему мяча сверху с падением на бок.	1 час	
32.	Теория. Влияние физических упражнений на развитие человека	1 час	
33.	Совершенствование верхней передачи мяча назад. Совершенствование навыка приема мяча с подачи.	1 час	
34	Контрольная тренировка. Контроль физической и технической подготовленности	1 час	
35	Совершенствование нижней, верхней прямой подачи. Учебная игра	1 час	
36.	Физическая подготовка. Развитие скоростных качеств. Игра по правилам волейбола	1 час	
37.	Игра по правилам волейбола	1 час	
38.	Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра	1 час	
39	Совершенствование прямого нападающего удара. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении.	1 час	
40	Правила игры. Нападающий удар Совершенствование навыков второй передачи.	1 час	
41	Обучение защитным действиям. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении.	1 час	
42	Обучение защитным действиям. Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи. Совершенствование нападающего удара.	1 час	
43	Физическая подготовка. Развитие силовых качеств. Игра по правилам волейбола	1 час	
44	Совершенствование второй передачи. Совершенствование нападающего удара. Изучение индивидуальных тактических действий.	1 час	
45	Игровая тренировка.	1 час	
46	Физическая подготовка. Развитие ловкости и прыгучести	1 час	
47	Совершенствование навыков второй передачи. Обучение групповым тактическим действиям в нападении.	1 час	
48	Игровая тренировка.	1 час	
49	Физическая подготовка. Развитие ловкости и координации	1 час	
50	Совершенствование одиночного блокирования. Групповые и	1 час	

	индивидуальные тактические действия в защите.		
51	Совершенствование одиночного блокирования . Групповые и индивидуальные тактические действия в нападении.	1 час	
52	Физическая подготовка. Развитие скоростных качеств	1 час	
53	Контрольная тренировка. Контроль физической и технической подготовленности	1 час	
54	Обучение двойному блокированию. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении.	1 час	
55	Обучение двойному блокированию. Тактика первых и вторых передач.	1 час	
56	Физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств	1 час	
57	Одиночное и двойное блокирование. Нападающий удар . Групповые тактические действия в защите.	1 час	
58	Совершенствование навыков блокирования. Прямой нападающий удар. Групповые и индивидуальные действия в защите и нападении.	1 час	
59	Физическая подготовка. Развитие ловкости и координации	1 час	
60	Учебная игра	1 час	
61	Совершенствование навыков защиты. Тактика нападающего удара.. Тактические действия в защите.	1 час	
62	Игровая тренировка.	1 час	
	Совершенствование навыка передачи мяча в прыжке. Совершенствование навыков нападающего удара. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении	1 час	
63	Игровая тренировка.	1 час	
64	Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Прямой нападающий удар.	1 час	
65	Игровая тренировка	1 час	
66	Игровая тренировка.	1 час	
67	Групповые тактические действия в защите. Совершенствование одиночного блокирования.	1 час	
68	Физическая подготовка. Развитие силовых качеств	1 час	
69	Совершенствование навыков первых и вторых передач. Командные тактические действия в защите.	1 час	
70	Совершенствование навыков защитных действий. Командные тактические действия в нападении.	1 час	
71	Контрольная тренировка. Контроль физической и технической подготовленности	1 час	
72	Игровая подготовка.	1 час	

**Учебно-тематический план
секции «Волейбол»
(четвертый год обучения)**

№	<i>Наименование темы</i>	<i>Теория (час)</i>	<i>Практика (час)</i>
Раздел №1 Основы знаний			
1	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми	1	
2	Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры	1	
Раздел №2 Техника игры			
4	Техника передачи мяча		6
6	Нижняя прямая подача		3
7	Верхняя прямая подача		5
8	Прямой нападающий удар		8
9	Одиночный блок, двойной блок		8
10	Игра по правилам волейбола		18
11	Командные действия в нападении ¹²		3
12	Командные действия в защите ¹		3
13	Развитие скоростных качеств		4
14	Развитие скоростно-силовых качеств		4
15	Развитие ловкости и координации		4
16	Развитие силовых качеств		4
Итого		2	70
всего		72	

№ зан.	Тема занятия	Кол. час	
1.	Т/б на занятиях по в/б волейболу	1 час	
2.	Совершенствование техники перемещений Совершенствование техники передач	1 час	
3.	Совершенствование техники передач	1 час	
4.	Развитие быстроты перемещений. Совершенствование передач	1 час	
5.	Совершенствование передач	1 час	
6.	Совершенствование верхней передачи после перемещения.	1 час	
7.	Учебная игра	1 час	
8.	Учебная игра	1 час	
9.	Совершенствование техники приема мяча в падении	1 час	
10.	Совершенствование техники приема мяча в падении	1 час	
11.	Физическая подготовка. Развитие скоростных качеств	1 час	
12.	Игра по правилам волейбола	1 час	
13.	Развитие быстроты и прыгучести. Учебная игра	1 час	
14.	Совершенствование навыков приема и передачи мяча в падении Игра по правилам волейбола	1 час	
15.	Игра по правилам волейбола	1 час	
16.	Контроль физической и технической подготовленности	1 час	
17.	Игра по правилам волейбола	1 час	
18.	Игра по правилам волейбола	1 час	
19.	Совершенствование техники нижней прямой подачи. Игра по правилам волейбола	1 час	
20.	Совершенствование техники нижней прямой подачи. Игра по правилам волейбола	1 час	
21.	Совершенствование нижней прямой подачи. Учебная игра	1 час	

22	Совершенствование техники приема мяча с подачи	1 час	
23.	Физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств	1 час	
24.	Совершенствование приема мяча с подачи	1 час	
25.	Верхняя прямая подача. Совершенствование техники вторых передач	1 час	
26.	Верхняя прямая подача. Совершенствование техники вторых передач	1 час	
27.	Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу. Обучение верхней прямой подаче. Техника вторых передач	1 час	
28.	Совершенствование прямого нападающего удара. Совершенствование нижней прямой подачи. Передача мяча в прыжке.	1 час	
29.	Физическая подготовка. Развитие силовых качеств	1 час	
30.	Совершенствование верхней передаче мяча назад, за голову. Совершенствование нижней, верхней подачи.	1 час	
31.	Совершенствование верхней передачи мяча назад, за голову. Обучение приему мяча сверху с падением на бок.	1 час	
32.	Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры	1 час	
33.	Совершенствование верхней передачи мяча назад. Совершенствование навыка приема мяча с подачи.	1 час	
34	Контрольная тренировка. Контроль физической и технической подготовленности	1 час	
35	Совершенствование нижней, верхней прямой подачи. Учебная игра	1 час	
36.	Физическая подготовка. Развитие скоростных качеств. Игра по правилам волейбола	1 час	
37.	Игра по правилам волейбола	1 час	
38.	Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра	1 час	
39	Совершенствование прямого нападающего удара. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении.	1 час	
40	Правила игры. Нападающий удар Совершенствование навыков второй передачи.	1 час	
41	Обучение защитным действиям. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении.	1 час	
42	Обучение защитным действиям. Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи. Совершенствование нападающего удара.	1 час	
43	Физическая подготовка. Развитие силовых качеств. Игра по правилам волейбола	1 час	
44	Совершенствование второй передачи. Совершенствование нападающего удара. Изучение индивидуальных тактических действий.	1 час	
45	Игровая тренировка.	1 час	
46	Физическая подготовка. Развитие ловкости и прыгучести	1 час	
47	Совершенствование навыков второй передачи. Обучение групповым тактическим действиям в нападении.	1 час	
48	Игровая тренировка.	1 час	
49	Физическая подготовка. Развитие ловкости и координации	1 час	
50	Совершенствование одиночного блокирования. Групповые и	1 час	

	индивидуальные тактические действия в защите.		
51	Совершенствование одиночного блокирования . Групповые и индивидуальные тактические действия в нападении.	1час	
52	Физическая подготовка. Развитие скоростных качеств	1час	
53	Контрольная тренировка. Контроль физической и технической подготовленности	1час	
54	Обучение двойному блокированию. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении.	1час	
55	Обучение двойному блокированию. Тактика первых и вторых передач.	1час	
56	Физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств	1час	
57	Одиночное и двойное блокирование. Нападающий удар . Групповые тактические действия в защите.	1час	
58	Совершенствование навыков блокирования. Прямой нападающий удар. Групповые и индивидуальные действия в защите и нападении.	1час	
59	Физическая подготовка. Развитие ловкости и координации	1час	
60	Учебная игра	1час	
61	Совершенствование навыков защиты. Тактика нападающего удара.. Тактические действия в защите.	1час	
62	Игровая тренировка.	1час	
	Совершенствование навыка передачи мяча в прыжке. Совершенствование навыков нападающего удара. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении	1час	
63	Игровая тренировка.	1час	
64	Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Прямой нападающий удар.	1час	
65	Игровая тренировка	1час	
66	Игровая тренировка.	1час	
67	Групповые тактические действия в защите. Совершенствование одиночного блокирования.	1час	
68	Физическая подготовка. Развитие силовых качеств	1час	
69	Совершенствование навыков первых и вторых передач. Командные тактические действия в защите.	1час	
70	Совершенствование навыков защитных действий. Командные тактические действия в нападении.	1час	
71	Контрольная тренировка. Контроль физической и технической подготовленности	1час	
72	Игровая подготовка.	1час	

Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке

<i>№</i>	<i>Контрольные нормативы</i>	<i>12 лет</i>	<i>13 лет</i>	<i>14 лет</i>	<i>15 лет</i>
		Количество раз из 5			
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	3	4	5
2	Подача на точность, верхняя прямая подача	3	3	4	5
3	Прямой нападающий удар из зоны 4 в зону 4-5		1	2	3
4	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	3	3	4

Контрольные нормативы по физической подготовке

<i>№</i>	<i>Контрольные нормативы</i>	<i>12 лет</i>	<i>13 лет</i>	<i>14 лет</i>	<i>15 лет</i>
1	Длина тела ,см.	157	162	168	170
2	Бег 30 м.,сек.	5.9	5.8	5.7	5.5
3	Челночный бег 5х6 м.,сек.	12.2	11.9	11.5	11.2
4	Прыжок в длину с места, см.	165	175	190	200
5	Прыжок вверх с места толчком двух ног,см	34	38	44	46
6	Метание набивного мяча 1 кг. из-за головы двумя руками сидя: стоя: м.	4.0 8.0	5.0 9.0	5.4 10.0	6.0
7	Становая сила, кг.	55	61	75	78

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Учебно – тематический план
3. Содержание программы
4. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы
5. Контрольные нормативы
- 6. Список литературы**

Список литературы

1. Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин, Ю.П. Сыромятников. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ.
2. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. Изд. «Физкультура и спорт», М., 1965г.
3. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов. Изд. «Физкультура и спорт». М., 1967г.
4. Осколкова В.А., Сунгуро Н.с. Техника и тактика игры в волейбол. Изд. «Физкультура и спорт». М., 1976г.
5. Ивойлов А.В. Тактическая подготовка волейболистов. Изд. «Физкультура и спорт». М., 1968г.
6. Яковлев Н.Н. Физиологические и биохимические основы теории и методики спортивной тренировки. Изд. «Физкультура и спорт». М., 1970г.
7. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. Изд. «Физкультура и спорт». М., 1988г.
8. Фурманов А.Г. Волейбол в школе. Изд. К:Рад.шк., 1987г.
9. Платонов В.И. Волейбол. Изд. Л.:ФиС, 1989г.
10. Зайцев В.А. Игра связующего. Изд. «Физкультура и спорт», М., 1989г.



Печатью
Д.А. Нестерова

Директор Муниципального

бюджетного

образовательного учреждения

«Школа № 29»

Нестерова Г.А. Нестерова

«07» / 09 2020 г.

