

МКУ Отдел образования Администрации Парабельского района

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Парабельская средняя школа имени Николая Андреевича Образцова»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «02» сентября 2024г.  
Протокол № 10

Утверждаю:  
и.о. директора  
/Петрова М.И./  
Приказ № 239  
от «02» сентября 2024г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно – спортивной направленности  
«Волейбол»

Возраст обучающихся: 11 – 18 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:  
Харькив Михаил Богданович,  
педагог дополнительного образования

с.Парабель

2024

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность** и предназначена для углубленного изучения раздела образовательной программы средней школы.

**Актуальность** программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста.

Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой. Занятия имеют оздоровительный и тренировочный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить достаточно высокие навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

**Новизна** программы заключается в том, что в ней предусмотрено большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, практических умений, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе.

Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, для адаптации подростков к различным внешним и внутренним факторам воздействия.

Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернет ресурсах, просмотр учебных программ, видеоматериала, анализ тактических действий в учебно-тренировочных играх и товарищеских встречах с волейболистами других общеобразовательных учреждений.

**Отличительной особенностью** программы является преемственность, когда слабые обучающиеся занимаются на одном занятии с уже более опытными учениками, в такой обстановке обучение происходит быстрее. На занятиях используются групповые и индивидуальные формы занятий, упражнения в парах, тройках, которые предусматривают опеку учеников начального обучения, более опытными игроками. Состав учебной группы 15-20 человек, позволяет организовать качественное обучение, оптимальное количество учеников позволяет тренеру уделить внимание каждому обучающемуся.

**Цель** программы – сформировать всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов, выступления на соревнованиях разного уровня.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач.

### **Образовательные задачи:**

- обучить техническим приемам игры в волейбол;
- обучить тактическим действиям игры волейбол;
- обучить методам контроля физической нагрузки во время занятий;

- обучить методам психологической мобилизации во время соревнований.

**Познавательные задачи:**

- ознакомить с техникой безопасности на занятиях и во время соревнований;
- ознакомить с правилами соревнований;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с историей развития спортивной игры «Волейбол»;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

**Личностные задачи:**

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

**Регулятивные задачи:**

- способствовать умению анализировать свои действия, для достижения цели;
- способствовать умению самостоятельно заниматься физической деятельностью для совершенствования физических качеств и техники упражнений;
- способствовать умению находить связь при изучении двигательных действий;
- уметь мыслить нестандартно.

**Коммуникативные задачи:**

- способствовать развитию чувства коллективизма для решения поставленных задач;
- способствовать умению слушать тренера и лидера (капитана команды) правильно выполнять их распоряжения;
- организовать адекватное общение в спортивной группе;
- создать комфортную психологическую обстановку для всех обучающихся.

**Адресат программы.** Программа рассчитана на учащихся с 11-18 лет и реализуется в течение учебного года. Принимаются все желающие дети в возрасте 11-18 лет, проявляющие интерес к спортивной игре «Волейбол», допущенные врачом к данным занятиям. В дальнейшем они проходят медицинский контроль 1 раз в год.

Формируются группы начальной подготовки 1 года обучения и учебно-тренировочная группа 2 года обучения.

**Объем и сроки реализации.** Программа «волейбол» рассчитана на два года. Занятия проходят 3 раза в неделю по 2 часа.

В данной программе представлено содержание работы на двух этапах: 1 – начальной подготовки, 2 – учебно-тренировочной.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 36 недель занятий непосредственно в условиях школы.

Первый год - 216 часа, второй год-216 часа.

**Форма обучения** – очная.

Основными формами программы являются:

- групповые, индивидуальные, теоретические и практические занятия;
- соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные);
- подвижные игры;
- эстафеты;
- квалификационные испытания.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по волейболу. Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники волейбола. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

**Режим занятий.** Программа по волейболу реализуется на базе МБОУ «Парабельская СШ им. Н. А. Образцова», спортивный клуб «Олимп». Занятия проводятся в спортивном зале 3 раза в неделю по два академических часа. Понедельник, среда, пятница с 19.10 -19.50 перерыв 10 минут, с 20.00- 20.40.

Программа составлена с учетом следующих **нормативных документов**:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.08.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации: методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р)

### **Планируемые результаты Общие результаты**

Учащиеся должны

Знать:

- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно - сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- правила самоконтроля;
- правила игры в волейбол;
- места занятий и инвентарь.

Уметь:

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики волейбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

### **1 год обучения**

По окончании первого года обучения, учащийся должны:

- знать общие основы волейбола;
- расширять представление о технических приемах в волейболе;
- научиться правильно, распределять свою физическую нагрузку;
- уметь играть по упрощенным правилам игры;
- овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
- получить навыки технической подготовки волейболиста;
- освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
- освоить технику верхних передач;
- освоить технику передач снизу;
- освоить технику верхнего приема мяча;

- освоить технику нижнего приема мяча;
- освоить технику подачи мяча снизу и сверху.

## **2 год обучения**

По окончании второго года обучения, учащиеся должны:

- уметь играть по правилам;
- освоить технику верхней прямой подачи мяча;
- освоить технику нападающего удара;
- овладеть навыками судейства;
- уметь управлять своими эмоциями;
- знать методы тестирования при занятиях волейбола;
- знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
- научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- овладеть техникой блокировки в защите;
- овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.

## **Формы аттестации**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце второго года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью, определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

По итогам этих испытаний обучающиеся, выполнившие нормативные требования, переводятся в группы следующего года обучения. Не выполнившие норматив остаются в группе на повторное обучения.

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

Предусмотрена сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовленности.

### Учебно-тематический план 1 года обучения

| №  | Наименование разделов и тем                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Всего часов | Теория | Практика | Формы организации         | Формы аттестации                                       |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------|----------|---------------------------|--------------------------------------------------------|
| 1. | Теория:<br>-техника безопасности на занятиях волейболом;<br>- правила игры в волейболе;<br>- развитие волейбола;<br>- гигиена и режим дня;<br>- питание спортсмена;<br>- строение и функции организма человека;<br>- врачебный контроль и самоконтроль;<br>- влияние физических нагрузок на организм спортсмена.                                                                                                                                                                                                    | 3.5         | 3.5    |          | Групповая, беседа         | Опрос                                                  |
| 2. | Общеразвивающие упражнения (ОРУ):<br>- повторение правил выполнения разминки:<br>ОРУ с предметами, без предметов, на месте, в движении.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 8.5         |        | 8.5      | Групповая, индивидуальная |                                                        |
| 3. | Общая физическая подготовка (ОФП):<br>- упражнения на развитие быстроты;<br>- скоростно-силовые упражнения;<br>- упражнения с отягощениями;<br>- упражнения на развитие специальной выносливости;<br>- упражнения на развитие специальной координации;<br>- упражнения на развитие качеств, необходимых при выполнении подач, передач, нападающих ударов, блокирования;<br>- развитие двигательных способностей;<br>- спортивные эстафеты, игры, направленные на развитие физических качеств и двигательных умений. | 39          | 1      | 38       | Групповая, индивидуальная | По технике выполнения, объёму и интенсивности нагрузки |
| 4. | Техническая подготовка (ТП):<br>- стойка волейболиста, перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 104.5       | 1.5    | 103      | Групповая, индивидуальная | По технике выполнения, объёму                          |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |   |      |                           |                                                        |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---|------|---------------------------|--------------------------------------------------------|
|    | вперед;<br>- приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху;<br>- варианты передач;<br>- передачи мяча сверху стоя спиной к цели, в тройках;<br>- передачи в прыжке;<br>- многократные передачи мяча над собой сверху и снизу;<br>- верхняя и нижняя прямая подача;<br>- прием мяча снизу после подачи;<br>- прямой нападающий удар (имитация, тренажер, с двух шагов, с полного разбега, в полной координации);<br>- верхний прямой удар в вертикальную цель с 3-4 метров;<br>- верхний прямой удар в пол;<br>- верхний прямой удар, приём в стойке защитника (в парах).<br>- тактика игры в нападении командные действия;<br>- индивидуальные действия – выбор места, тактика подачи, тактика передачи, тактика нападающего удара;<br>- тактика игры в защите; |      |   |      |                           | и<br>интенсивности<br>нагрузки                         |
| 5. | Специальная физическая подготовка (СФП)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |   |      |                           |                                                        |
|    | Учебно-тренировочные игры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 53.5 |   | 53.5 | Групповая, индивидуальная | По технике выполнения, объёму и интенсивности нагрузки |
|    | Товарищеские встречи.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 4    |   | 4    | Групповая                 |                                                        |
| 4. | Контрольно-оценочные и переводные испытания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 3    |   | 3    | Групповая, индивидуальная | Нормативы                                              |
|    | Итого:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 216  | 6 | 210  |                           |                                                        |

### Календарный учебный график 1 года обучения

| №   | Тема                                                                                                    | Месяц                     | 09               | 10  | 11  | 12  | 01  | 02  | 03  | 04  | 05  |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|     |                                                                                                         | Кол-во часов по программе | Количество часов |     |     |     |     |     |     |     |     |
|     |                                                                                                         | 216                       | 24               | 26  | 26  | 26  | 20  | 22  | 24  | 26  | 22  |
| 1.  | Техника безопасности. Теоретический материал.                                                           | 3.5                       | 1                | 0.5 |     | 0.5 |     | 0.5 | 0.5 | 0.5 |     |
| 2.  | Общеразвивающие упражнения (ОРУ):                                                                       | 8.5                       | 1                | 1   | 1   | 1   | 0.5 | 1   | 1   | 1   | 1   |
| 3.  | Общая физическая подготовка (ОФП)                                                                       | 39                        | 4                | 4.5 | 5   | 5.5 | 4   | 4.5 | 4.5 | 3.5 | 3.5 |
| 4.  | Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. | 2                         | 1.5              | 0.5 |     |     |     |     |     |     |     |
| 5.  | Многократные передачи мяча над собой сверху и снизу.                                                    | 2                         | 1                | 0.5 |     | 0.5 |     |     |     |     |     |
| 6.  | Верхняя передача мяча двумя руками сверху, прием мяча двумя руками снизу в парах.                       | 4                         | 2                | 2   |     |     |     |     |     |     |     |
| 7.  | Передачи мяча сверху стоя спиной к цели, в тройках.                                                     | 3.5                       | 1                | 1   |     |     |     |     | 1   |     | 0.5 |
| 8.  | Передачи мяча в прыжке через сеть                                                                       | 2.5                       | 0.5              | 0.5 |     | 1   | 0.5 |     |     |     |     |
| 9.  | Прием мяча двумя снизу в движении (подбор).                                                             | 2                         | 1                |     |     |     |     |     | 1   |     |     |
| 9.  | Передачи мяча в парах в движении и после перемещений.                                                   | 4                         | 2                | 2   |     |     |     |     |     |     |     |
| 10. | Варианты передач (различные комбинации).                                                                | 8.5                       |                  |     | 2   | 1.5 | 1.5 | 0.5 | 1   | 1   | 1   |
| 11. | Нижняя передача мяча у стены.                                                                           | 3.5                       |                  | 1   | 1   |     | 0.5 | 0.5 |     | 0.5 |     |
| 12. | Верхний прямой удар в пол, многократно.                                                                 | 3                         |                  |     | 1   | 1   | 0.5 | 0.5 |     |     |     |
| 13. | Верхний прямой удар в вертикальную мишень с 3-4 метров.                                                 | 3                         |                  |     |     | 1   | 0.5 | 0.5 |     |     | 1   |
| 14. | Передачи в четверках из зоны 6 в зону 3, и из зоны 3, в зоны 2, 4.                                      |                           |                  |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 15. | Нижняя прямая подача.                                                                                   | 1                         | 1                |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 16. | Верхняя прямая подача.                                                                                  | 12                        | 2                | 2.5 | 2   | 2.5 | 1   | 2   |     |     |     |
| 17. | Прием мяча двумя снизу с подачи.                                                                        | 10.5                      | 1                | 2.5 | 2   | 2.5 | 1   | 1.5 |     |     |     |
| 18. | Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая                  | 6                         |                  | 2.5 | 1.5 |     |     |     |     | 2   |     |



|     |                                                                                                                              |                  |   |   |     |     |     |     |     |     |     |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|     | передача из зоны 3 в зоны 2, 4.                                                                                              |                  |   |   |     |     |     |     |     |     |     |
| 19. | Имитация нападающего удара с двух шагов разбега.                                                                             | 1.5              |   |   | 1.5 |     |     |     |     |     |     |
| 20. | Прямой нападающий удар на тренажёре с двух шагов разбега (резина + мяч).                                                     | 3                |   |   | 1.5 | 1.5 |     |     |     |     |     |
| 21. | Передачи с 2,4 номеров связующему игроку 3 на нападающий удар с двух шагов разбега.                                          | 4                |   |   |     | 2   |     |     |     | 2   |     |
| 22. | Передачи с 2,4 номеров связующему игроку 3 на нападающий удар с полного разбега.                                             | 8.5              |   |   |     |     |     | 2   | 2   | 2.5 | 2   |
| 23. | Имитация нападающего удара с полного разбега.                                                                                | 1                |   |   |     |     | 1   |     |     |     |     |
| 24. | Нападающий удар с полного разбега на тренажере (резина + мяч).                                                               | 4.5              |   |   |     |     | 2   | 1   | 1.5 |     |     |
| 25. | Многократные верхние передачи над собой с изменением положения тела (стоя, на коленях, сидя, лежа), нижняя передача у стены. | 2.5              |   |   | 0.5 |     | 0.5 | 0.5 |     | 1   |     |
| 26. | Верхняя прямая подача, приём подачи с 1,6,5 номера на связующего игрока 3.                                                   | 6.5              |   |   |     |     |     |     | 2.5 | 2   | 2   |
| 27. | Верхний прямой удар, приём в стойке защитника (в парах).                                                                     | 5.5              |   |   |     |     |     |     | 2   | 2   | 1.5 |
| 28. | Специальная физическая подготовка (СФП):                                                                                     |                  |   |   |     |     |     |     |     |     |     |
|     | Товарищеские встречи с командами других общеобразовательных школ, основы правил.                                             | 4                |   |   |     |     | 2   | 2   |     |     |     |
|     | Учебно-тренировочные игры.                                                                                                   | 53.5             | 5 | 5 | 5.5 | 5.5 | 4.5 | 5   | 7   | 8   | 8   |
| 29. | Сдача нормативов.                                                                                                            | 3                |   |   | 1.5 |     |     |     |     |     | 1.5 |
|     |                                                                                                                              | Итого:<br>216 ч. |   |   |     |     |     |     |     |     |     |

### Учебно-тематический план 2 года обучения

| №  | Наименование разделов и тем                                                                                                                         | Всего часов | Теория | Практика | Формы организации | Формы аттестации |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------|----------|-------------------|------------------|
| 1. | Введение.<br>- правила безопасности при занятиях волейболом;<br>- история развития волейбола в СССР, России и за рубежом;<br>- врачебный контроль и | 3.5         | 3.5    |          | Групповая, беседа | Опрос            |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |     |     |       |                           |                                                        |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-------|---------------------------|--------------------------------------------------------|
|    | самоконтроль;<br>- понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной;<br>- режим дня спортсмена;<br>- закономерности развития спортсмена;<br>- психологическая подготовка спортсмена;<br>- правила игры и методика судейства.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |     |     |       |                           |                                                        |
| 2. | Общеразвивающие упражнения (ОРУ):<br>- самостоятельное выполнение разминки;<br>- ОРУ с предметами, без предметов, на месте, в движении.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 8.5 |     | 8.5   | Групповая, индивидуальная | По технике выполнения, объёму и интенсивности нагрузки |
| 3. | Общая физическая подготовка (ОФП):<br>- упражнения на развитие быстроты;<br>- скоростно-силовые упражнения;<br>- упражнения с отягощениями;<br>- упражнения на развитие специальной выносливости;<br>- упражнения на развитие специальной координации;<br>- упражнения на развитие качеств, необходимых при выполнении подач, передач, нападающих ударов, блокирования;<br>- развитие двигательных способностей;<br>- спортивные эстафеты, игры, направленные на развитие физических качеств и двигательных умений;<br>- практика судейства, ведение протоколов, жесты, терминология. | 39  | 1   | 38    |                           | По технике выполнения, объёму и интенсивности нагрузки |
| 4. | Контрольно-оценочные и переводные испытания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3   |     | 3     | Групповая, индивидуальная | Нормативы                                              |
| 5. | Техническая подготовка и тактическая подготовка (ТТП):<br>- варианты передач (нижняя, верхняя, в движении, с перемещениями, в прыжке, многократные передачи мяча над собой)<br>- верхняя прямая подача<br>- прямой нападающий удар<br>- прием мяча снизу двумя руками<br>- прием мяча снизу одной рукой                                                                                                                                                                                                                                                                               | 104 | 1.5 | 102.5 | Групповая, индивидуальная | По технике выполнения, объёму и интенсивности нагрузки |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |     |   |     |  |  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---|-----|--|--|
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- прием мяча сверху двумя руками</li> <li>- блокирование</li> <li>- тактика игры в нападении</li> <li>командные действия</li> <li>- групповые и действия нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4;</li> <li>- индивидуальные действия – выбор места, тактика подачи, тактика передачи, тактика нападающего удара;</li> <li>- тактика игры в защите;</li> <li>- система защиты 3-1-2 углом вперед, 3-2-1 углом назад, смешанная защита;</li> <li>- взаимодействие защитников;</li> <li>- взаимодействие блокирующих;</li> <li>- взаимодействие страхующих;</li> <li>- индивидуальные действия:</li> <li>- выбор места, прием подачи, прием нападающего удара.</li> </ul> |     |   |     |  |  |
| 6. | Специальная физическая подготовка (СФП):                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |     |   |     |  |  |
|    | - товарищеские встречи, муниципальные соревнования по волейболу                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 4   |   | 4   |  |  |
|    | - учебно-тренировочные игры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 54  |   | 54  |  |  |
|    | Итого:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 216 | 6 | 210 |  |  |

### Календарный учебный график 2 года обучения

| №  | Тема                                                               | Месяц                     | 09               | 10  | 11  | 12  | 01  | 02  | 03  | 04  | 05  |
|----|--------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|    |                                                                    | Кол-во часов по программе | Количество часов |     |     |     |     |     |     |     |     |
|    |                                                                    | 216                       | 24               | 26  | 26  | 26  | 20  | 22  | 24  | 26  | 22  |
| 1. | Техника безопасности. Теоретический материал.                      | 3.5                       | 1                | 0.5 |     | 0.5 |     | 0.5 | 0.5 | 0.5 |     |
| 2. | Общеразвивающие упражнения (ОРУ):                                  | 8.5                       | 1                | 1   | 1   | 1   | 0.5 | 1   | 1   | 1   | 1   |
| 3. | Общая физическая подготовка (ОФП)                                  | 39.5                      | 4.5              | 4.5 | 5.5 | 5.5 | 4   | 4.5 | 4   | 3.5 | 3.5 |
| 4. | Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными | 1                         | 1                |     |     |     |     |     |     |     |     |

|     |                                                                                                                                               |      |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|     | шагами боком, лицом и спиной вперед.                                                                                                          |      |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 5.  | Верхняя и нижняя передача мяча. Передачи мяча над собой.                                                                                      | 3    | 1.5 | 1   | 0.5 |     |     |     |     |     |     |
| 6.  | Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. | 1    | 1   |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 7.  | Верхняя прямая подача.                                                                                                                        | 18.5 | 4.5 | 4   | 3.5 | 3   |     |     |     | 2   | 1.5 |
| 8.  | Верхняя прямая подача по зонам.                                                                                                               | 5    |     |     |     |     | 2.5 |     | 2.5 |     |     |
| 9.  | Прием мяча двумя снизу (подбор мяча).                                                                                                         | 2    | 1   |     |     | 1   |     |     |     |     |     |
| 10. | Прием мяча двумя снизу с подачи.                                                                                                              | 6.5  | 3.5 | 3   |     |     |     |     |     |     |     |
| 11. | Передачи мяча в парах в движении. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях (варианты передач).           | 5.5  |     | 2   | 1   | 0.5 |     |     | 1   | 1   |     |
| 12. | Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.                                                            | 2    |     | 2   |     |     |     |     |     |     |     |
| 13. | Передача из зон 1,6,5 в зону 3 с подачи.                                                                                                      | 2.5  |     | 2.5 |     |     |     |     |     |     |     |
| 14. | Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.                                                      | 6    |     |     | 3.5 |     |     |     |     | 2.5 |     |
| 15. | Передача из зоны 3 на прямой нападающий удар.                                                                                                 | 4    |     |     |     |     |     | 2   |     |     | 2   |
| 16. | Прием мяча с подачи в зону 3 (довести мяч). Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4 на нападающий удар.                                         | 3    |     |     |     | 3   |     |     |     |     |     |
| 17. | Нападающий удар.                                                                                                                              | 19   |     |     | 4   | 4   | 3   | 2   | 2   | 2   | 2   |
| 18. | Одиночное и групповое блокирование.                                                                                                           | 11.5 |     |     |     | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 1.5 |
| 19. | Индивидуальные тактические действия в нападении (неожиданные передачи и удары мяча на сторону соперника).                                     | 3    |     |     |     |     | 1.5 | 1.5 |     |     |     |
| 20. | Групповые тактические действия в нападении                                                                                                    | 3.5  |     |     |     |     |     | 1.5 | 2   |     |     |
| 21. | Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков.                                          | 4.5  |     |     |     |     |     |     | 2   | 1.5 | 1   |
| 22. | Система игры в защите «углом вперед».                                                                                                         | 2    |     |     |     |     |     |     |     | 2   |     |
| 23. | Специальная физическая                                                                                                                        |      |     |     |     |     |     |     |     |     |     |

|     |                                                                   |                  |   |     |     |     |     |   |   |   |     |
|-----|-------------------------------------------------------------------|------------------|---|-----|-----|-----|-----|---|---|---|-----|
|     | подготовка (СФП):                                                 |                  |   |     |     |     |     |   |   |   |     |
|     | Товарищеские встречи с командами других общеобразовательных школ. | 2                |   |     |     |     | 2   |   |   |   |     |
|     | Муниципальные соревнования по волейболу                           | 2                |   |     |     |     |     | 2 |   |   |     |
|     | Учебно-тренировочные игры.                                        | 54               | 5 | 5.5 | 5.5 | 5.5 | 4.5 | 5 | 7 | 8 | 8   |
| 24. | Сдача нормативов.                                                 | 3                |   |     | 1.5 |     |     |   |   |   | 1.5 |
|     |                                                                   | Итого:<br>216 ч. |   |     |     |     |     |   |   |   |     |

**1 год обучения**

| №    | Наименование разделов и тем                                                                                                                                                                                                                                     | Кол-во часов | Дата проведения |             |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------|-------------|
|      |                                                                                                                                                                                                                                                                 |              | планируемая     | фактическая |
| 1-2  | Техника безопасности. Теоретические сведения. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Верхняя и нижняя передача мяча.                                                                           | 2            |                 |             |
| 3-4  | Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Многократные передачи мяча над собой сверху и снизу. Верхняя передача мяча двумя руками сверху, прием мяча двумя руками снизу в парах. Учебные игры с упрощенными правилами. | 2            |                 |             |
| 5-6  | Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Многократные передачи мяча над собой сверху и снизу. Верхняя передача мяча двумя руками сверху, прием мяча двумя руками снизу в парах. Учебные игры с упрощенными правилами. | 2            |                 |             |
| 7-8  | Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Многократные передачи мяча над собой сверху и снизу. Верхняя передача мяча двумя руками сверху, прием мяча двумя руками снизу в парах. Учебные игры с упрощенными правилами. | 2            |                 |             |
| 9-10 | Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Многократные передачи мяча над собой сверху и снизу. Верхняя передача мяча двумя руками сверху, прием мяча двумя руками снизу в парах. Учебные игры с упрощенными правилами. | 2            |                 |             |
|      | Передачи мяча сверху стоя спиной к цели, в тройках. Передачи мяча в прыжке. Нижняя и верхняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу в движении (подбор). Учебная игра в                                                                                          |              |                 |             |

|       |                                                                                                                                                                                                                     |   |  |  |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
|       | волейбол.                                                                                                                                                                                                           |   |  |  |
| 11-12 | Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя и верхняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу в движении (подбор). Учебная игра в волейбол.                                  | 2 |  |  |
| 13-14 | Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя и верхняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу в движении (подбор). Учебная игра в волейбол.                                  | 2 |  |  |
| 15-16 | Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя и верхняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу в движении (подбор). Учебная игра в волейбол.                                  | 2 |  |  |
| 17-18 | Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя и верхняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу в движении (подбор). Учебная игра в волейбол.                                  | 2 |  |  |
| 19-20 | Передачи мяча сверху стоя спиной к цели, в тройках. Передачи мяча в прыжке. Верхняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.                                                        | 2 |  |  |
| 21-22 | Передачи мяча сверху стоя спиной к цели, в тройках. Передачи мяча в прыжке. Верхняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.                                                        | 2 |  |  |
| 23-24 | Передачи мяча сверху стоя спиной к цели, в тройках. Передачи мяча в прыжке. Верхняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.                                                        | 2 |  |  |
| 25-26 | Передачи мяча сверху стоя спиной к цели, в тройках. Передачи мяча в прыжке. Верхняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.                                                        | 2 |  |  |
| 27-28 | Передачи мяча сверху стоя спиной к цели, в тройках. Передачи мяча в прыжке. Верхняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.                                                        | 2 |  |  |
| 29-30 | Верхний прямой удар в пол, многократно. Нижняя передача мяча у стены. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках из зоны 6 в зону 3, и из зоны 3, в зоны 2, 4. Учебная игра в волейбол.                 | 2 |  |  |
| 31-32 | Верхний прямой удар в вертикальную мишень с 3-4 метров. Нижняя передача мяча у стены. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках из зоны 6 в зону 3, и из зоны 3, в зоны 2, 4. Учебная игра в волейбол. | 2 |  |  |

|       |                                                                                                                                                                                                                        |   |  |  |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| 33-34 | Верхний прямой удар в пол, многократно. Нижняя передача мяча у стены. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках из зоны 6 в зону 3, и из зоны 3, в зоны 2, 4. Учебная игра в волейбол.                    | 2 |  |  |
| 35-36 | Верхний прямой удар в вертикальную мишень с 3-4 метров. Нижняя передача мяча у стены. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках из зоны 6 в зону 3, и из зоны 3, в зоны 2, 4. Учебная игра в волейбол.    | 2 |  |  |
| 37-38 | Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Нижняя передача мяча у стены. Учебная игра в волейбол.                                      | 2 |  |  |
| 39-40 | Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Нижняя передача мяча у стены. Учебная игра в волейбол.                                      | 2 |  |  |
| 41-42 | Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Нижняя передача мяча у стены. Учебная игра в волейбол.                                      | 2 |  |  |
| 43-44 | Варианты верхней и нижней передач. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол. | 2 |  |  |
| 45-46 | Варианты верхней и нижней передач. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол. | 2 |  |  |
| 47-48 | Варианты верхней и нижней передач. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол. | 2 |  |  |
| 49-50 | Варианты верхней и нижней передач. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол. | 2 |  |  |
| 51-52 | Многократные верхние передачи над собой с изменением положения тела (стоя, на                                                                                                                                          | 2 |  |  |

|       |                                                                                                                                                                                                                                     |   |  |  |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
|       | коленях, сидя, лежа), нижняя передача у стены. Верхний прямой удар в пол, многократно. Имитация нападающего удара с двух шагов разбега. Учебные игры.                                                                               |   |  |  |
| 53-54 | Многократные верхние передачи над собой с изменением положения тела (стоя, на коленях, сидя, лежа), нижняя передача у стены. Верхний прямой удар в пол, многократно. Имитация нападающего удара с двух шагов разбега. Учебные игры. | 2 |  |  |
| 55-56 | Многократные верхние передачи над собой с изменением положения тела (стоя, на коленях, сидя, лежа), нижняя передача у стены. Верхний прямой удар в пол, многократно. Имитация нападающего удара с двух шагов разбега. Учебные игры. | 2 |  |  |
| 57-58 | Многократные верхние передачи над собой с изменением положения тела (стоя, на коленях, сидя, лежа), нижняя передача у стены. Верхний прямой удар в пол, многократно. Имитация нападающего удара с двух шагов разбега. Учебные игры. | 2 |  |  |
| 59-60 | Варианты передач. Верхняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар на тренажёре с двух шагов разбега (резина + мяч). Учебно-тренировочная игра в волейбол.                                                               | 2 |  |  |
| 61-62 | Варианты передач. Верхняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар на тренажёре с двух шагов разбега (резина + мяч). Учебно-тренировочная игра в волейбол.                                                               | 2 |  |  |
| 63-64 | Варианты передач. Верхняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар на тренажёре с двух шагов разбега (резина + мяч). Учебно-тренировочная игра в волейбол.                                                               | 2 |  |  |
| 65-66 | Варианты передач. Верхняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар на тренажёре с двух шагов разбега (резина + мяч). Учебно-тренировочная игра в волейбол.                                                               |   |  |  |
| 67-68 | Варианты передач. Верхняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар на тренажёре с двух шагов разбега (резина + мяч). Учебно-тренировочная игра в волейбол.                                                               | 2 |  |  |
| 69-70 | Варианты верхней и нижней передач. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная                               | 2 |  |  |



|       |                                                                                                                                                                                                                        |   |  |  |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
|       | игра в волейбол.                                                                                                                                                                                                       |   |  |  |
| 71-72 | Сдача нормативов. Учебно-тренировочные игры.                                                                                                                                                                           | 2 |  |  |
| 73-74 | Варианты верхней и нижней передач. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол. | 2 |  |  |
| 75-76 | Варианты верхней и нижней передач. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол. | 2 |  |  |
| 77-78 | Варианты передач. Верхний прямой удар в вертикальную цель с 3-4 метров. Передачи с 2,4 номеров связующему игроку 3 на нападающий удар с двух шагов разбега. Учебно-тренировочная игра в волейбол.                      | 2 |  |  |
| 79-80 | Варианты передач. Верхний прямой удар в пол. Передачи с 2,4 номеров связующему игроку 3 на нападающий удар с двух шагов разбега. Учебно-тренировочная игра в волейбол.                                                 | 2 |  |  |
| 81-82 | Варианты передач. Верхний прямой удар в вертикальную цель с 3-4 метров. Передачи с 2,4 номеров связующему игроку 3 на нападающий удар с двух шагов разбега. Учебно-тренировочная игра в волейбол.                      | 2 |  |  |
| 83-84 | Варианты передач. Верхний прямой удар в пол. Передачи с 2,4 номеров связующему игроку 3 на нападающий удар с двух шагов разбега. Учебно-тренировочная игра в волейбол.                                                 | 2 |  |  |
| 85-86 | Варианты передач. Верхний прямой удар в вертикальную цель с 3-4 метров. Передачи с 2,4 номеров связующему игроку 3 на нападающий удар с двух шагов разбега. Учебно-тренировочная игра в волейбол.                      | 2 |  |  |
| 87-88 | Варианты передач. Верхний прямой удар в пол. Передачи с 2,4 номеров связующему игроку 3 на нападающий удар с двух шагов разбега. Учебно-тренировочная игра в волейбол.                                                 | 2 |  |  |
| 89-90 | Верхняя прямая подача, приём подачи. Верхняя передача мяча двумя руками в прыжке через сеть. Нападающий удар на тренажере с двух шагов разбега (резина + мяч). Учебно-тренировочная игра в волейбол.                   | 2 |  |  |
| 91-   | Верхний прямой удар в пол, многократно.                                                                                                                                                                                | 2 |  |  |

|         |                                                                                                                                                                                                                         |   |  |  |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| 92      | Верхняя передача мяча двумя руками в прыжке через сеть. Передачи с 2,4 номеров связующему игроку 3 на нападающий удар с двух шагов разбега. Учебно-тренировочная игра в волейбол.                                       |   |  |  |
| 93-94   | Верхний прямой удар в вертикальную мишень с 3-4 метров. Верхняя передача мяча двумя руками в прыжке через сеть. Нападающий удар на тренажере с двух шагов разбега (резина + мяч). Учебно-тренировочная игра в волейбол. | 2 |  |  |
| 95-96   | Верхняя прямая подача, приём подачи. Верхняя передача мяча двумя руками в прыжке через сеть. Передачи с 2,4 номеров связующему игроку 3 на нападающий удар с двух шагов разбега. Учебно-тренировочная игра в волейбол.  | 2 |  |  |
| 97-98   | Верхний прямой удар в пол, многократно. Нападающий удар на тренажере с двух шагов разбега (резина + мяч). Учебно-тренировочная игра в волейбол.                                                                         | 2 |  |  |
| 99-100  | Верхний прямой удар в вертикальную мишень с 3-4 метров. Передачи с 2,4 номеров связующему игроку 3 на нападающий удар с двух шагов разбега. Учебно-тренировочная игра в волейбол.                                       | 2 |  |  |
| 101-102 | Верхняя прямая подача, приём подачи. Нападающий удар на тренажере с двух шагов разбега (резина + мяч). Учебно-тренировочная игра в волейбол.                                                                            | 2 |  |  |
| 103-104 | Т.Б 2.33 Товарищеские встречи с командами других общеобразовательных учреждений.                                                                                                                                        | 2 |  |  |
| 105-106 | Варианты передач. Верхняя передача мяча двумя руками в прыжке через сеть. Имитация нападающего удара с полного разбега. Учебные игры.                                                                                   | 2 |  |  |
| 107-108 | Многократные верхние передачи над собой с изменением положения тела (стоя, на коленях, сидя, лежа), нижняя передача у стены. Имитация нападающего удара с полного разбега. Учебные игры.                                | 2 |  |  |
| 109-110 | Варианты передач. Верхняя передача мяча двумя руками в прыжке через сеть. Имитация нападающего удара с полного разбега. Учебные игры.                                                                                   | 2 |  |  |
| 111-112 | Многократные верхние передачи над собой с изменением положения тела (стоя, на коленях, сидя, лежа), нижняя передача у стены. Нападающий удар с полного разбега на тренажере (резина + мяч). Учебные игры.               | 2 |  |  |
| 113-    | Варианты передач. Нападающий удар с                                                                                                                                                                                     | 2 |  |  |

|         |                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |  |  |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| 114     | полного разбега на тренажере (резина + мяч). Нападающий удар с полного разбега на тренажере (резина + мяч). Учебные игры.                                                                                                                                                 |   |  |  |
| 115-116 | Верхняя прямая подача, приём. Нападающий удар с полного разбега на тренажере (резина + мяч). Учебные игры.                                                                                                                                                                | 2 |  |  |
| 117-118 | Верхний прямой удар в пол, многократно. Нападающий удар с полного разбега на тренажере (резина + мяч). Учебные игры.                                                                                                                                                      | 2 |  |  |
| 119-120 | Верхний прямой удар в вертикальную мишень с 3-4 метров. Нападающий удар с полного разбега на тренажере (резина + мяч). Учебные игры.                                                                                                                                      | 2 |  |  |
| 121-122 | Варианты передач. Верхняя передача мяча двумя руками в прыжке через сеть. Нападающий удар с полного разбега на тренажере (резина + мяч). Учебные игры.                                                                                                                    | 2 |  |  |
| 123-124 | Верхняя прямая подача, приём подачи. Передачи с 2,4 номеров связующему игроку 3 на нападающий удар с полного разбега. Учебно-тренировочная игра в волейбол.                                                                                                               | 2 |  |  |
| 125-126 | Верхний прямой удар в пол, многократно. Многократные верхние передачи над собой с изменением положения тела (стоя, на коленях, сидя, лежа), нижняя передача у стены. Нападающий удар с полного разбега на тренажере (резина + мяч). Учебно-тренировочная игра в волейбол. | 2 |  |  |
| 127-128 | Варианты передач. Верхний прямой удар в вертикальную мишень с 3-4 метров. Передачи с 2,4 номеров связующему игроку 3 на нападающий удар с полного разбега. Учебно-тренировочная игра в волейбол.                                                                          | 2 |  |  |
| 129-130 | Верхняя прямая подача, приём подачи. Многократные верхние передачи над собой с изменением положения тела (стоя, на коленях, сидя, лежа), нижняя передача у стены. Нападающий удар с полного разбега на тренажере (резина + мяч). Учебно-тренировочная игра в волейбол.    | 2 |  |  |
| 131-132 | Варианты передач. Верхний прямой удар в пол, многократно. Передачи с 2,4 номеров связующему игроку 3 на нападающий удар с полного разбега. Учебно-тренировочная игра в волейбол.                                                                                          | 2 |  |  |
| 133-134 | Варианты передач. Верхний прямой удар в вертикальную мишень с 3-4 метров. Передачи с 2,4 номеров связующему игроку 3 на нападающий удар с полного разбега. Учебно-тренировочная игра в волейбол.                                                                          | 2 |  |  |
| 135-136 | Т.Б 2.33 Товарищеские встречи с командами других общеобразовательных учреждений.                                                                                                                                                                                          | 2 |  |  |

|         |                                                                                                                                                                                  |   |  |  |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| 137-138 | Верхняя прямая подача, приём подачи. Передачи с 2,4 номеров связующему игроку 3 на нападающий удар с полного разбега. Учебно-тренировочная игра в волейбол.                      | 2 |  |  |
| 139-140 | Верхняя прямая подача, приём подачи. Передачи с 2,4 номеров связующему игроку 3 на нападающий удар с полного разбега. Учебно-тренировочная игра в волейбол.                      | 2 |  |  |
| 141-142 | Верхняя прямая подача, приём подачи. Передачи с 2,4 номеров связующему игроку 3 на нападающий удар с полного разбега. Учебно-тренировочная игра в волейбол.                      | 2 |  |  |
| 143-144 | Верхняя прямая подача, приём подачи. Передачи с 2,4 номеров связующему игроку 3 на нападающий удар с полного разбега. Учебно-тренировочная игра в волейбол.                      | 2 |  |  |
| 145-146 | Верхний прямой удар, приём в стойке защитника (в парах). Верхняя прямая подача, приём подачи с 1,6,5 номера на связующего игрока 3. Учебно-тренировочные игры.                   | 2 |  |  |
| 147-148 | Прием мяча снизу в движении (подбор мяча). Передачи с 2,4 номеров связующему игроку 3 на нападающий удар с полного разбега. Учебно-тренировочные игры.                           | 2 |  |  |
| 149-150 | Передачи мяча сверху стоя спиной к цели, в тройках. Передачи мяча в прыжке. Нападающий удар с полного разбега на тренажере (резина + мяч). Учебно-тренировочные игры.            | 2 |  |  |
| 151-152 | Варианты передач. Верхний прямой удар, приём в стойке защитника (в парах). Верхняя прямая подача, приём подачи с 1,6,5 номера на связующего игрока 3. Учебно-тренировочные игры. | 2 |  |  |
| 153-154 | Варианты передач. Прием мяча снизу в движении (подбор мяча). Передачи с 2,4 номеров связующему игроку 3 на нападающий удар с полного разбега. Учебно-тренировочные игры.         | 2 |  |  |
| 155-156 | Передачи мяча сверху стоя спиной к цели, в тройках. Передачи мяча в прыжке. Нападающий удар с полного разбега на тренажере (резина + мяч). Учебно-тренировочные игры.            | 2 |  |  |
| 157-158 | Варианты передач. Верхний прямой удар, приём в стойке защитника (в парах). Верхняя прямая подача, приём подачи с 1,6,5 номера на связующего игрока 3. Учебно-тренировочные игры. | 2 |  |  |
| 159-160 | Варианты передач. Прием мяча снизу в движении (подбор мяча). Передачи с 2,4                                                                                                      | 2 |  |  |

|         |                                                                                                                                                                                                                                              |   |  |  |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
|         | номеров связующему игроку 3 на нападающий удар с полного разбега. Учебно-тренировочные игры.                                                                                                                                                 |   |  |  |
| 161-162 | Передачи мяча сверху стоя спиной к цели, в тройках. Передачи мяча в прыжке. Нападающий удар с полного разбега на тренажере (резина + мяч). Учебно-тренировочные игры.                                                                        | 2 |  |  |
| 163-164 | Варианты передач. Верхний прямой удар, приём в стойке защитника (в парах). Верхняя прямая подача, приём подачи с 1,6,5 номера на связующего игрока 3. Учебно-тренировочные игры.                                                             | 2 |  |  |
| 165-166 | Варианты передач. Прием мяча снизу в движении (подбор мяча). Передачи с 2,4 номеров связующему игроку 3 на нападающий удар с полного разбега. Учебно-тренировочные игры.                                                                     | 2 |  |  |
| 167-168 | Передачи мяча сверху стоя спиной к цели, в тройках. Передачи мяча в прыжке. Нападающий удар с полного разбега на тренажере (резина + мяч). Учебно-тренировочные игры.                                                                        |   |  |  |
| 169-170 | Многократные верхние передачи над собой с изменением положения тела (стоя, на коленях, сидя, лежа), нижняя передача у стены. Передачи с 2,4 номеров связующему игроку 3, на нападающий удар с двух шагов разбега. Учебно-тренировочные игры. | 2 |  |  |
| 171-172 | Верхний прямой удар, приём в стойке защитника (в парах). Передачи с 2,4 номеров связующему игроку 3, на нападающий удар с полного разбега. Учебно-тренировочные игры.                                                                        | 2 |  |  |
| 173-174 | Варианты верхней и нижней передач. Верхняя прямая подача, прием подачи с 1,6,5 номера на связующего игрока 3. Учебно-тренировочные игры.                                                                                                     | 2 |  |  |
| 175-176 | Многократные верхние передачи над собой с изменением положения тела (стоя, на коленях, сидя, лежа), нижняя передача у стены. Передачи с 2,4 номеров связующему игроку 3, на нападающий удар с двух шагов разбега. Учебно-тренировочные игры. | 2 |  |  |
| 177-178 | Верхний прямой удар, приём в стойке защитника (в парах). Передачи с 2,4 номеров связующему игроку 3, на нападающий удар с полного разбега. Учебно-тренировочные игры.                                                                        | 2 |  |  |
| 179-180 | Варианты верхней и нижней передач. Верхняя прямая подача, прием подачи с 1,6,5 номера на связующего игрока 3.                                                                                                                                | 2 |  |  |

|         |                                                                                                                                                                                                                                              |   |  |  |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
|         | Учебно-тренировочные игры.                                                                                                                                                                                                                   |   |  |  |
| 181-182 | Многократные верхние передачи над собой с изменением положения тела (стоя, на коленях, сидя, лежа), нижняя передача у стены. Передачи с 2,4 номеров связующему игроку 3, на нападающий удар с двух шагов разбега. Учебно-тренировочные игры. | 2 |  |  |
| 183-184 | Верхний прямой удар, приём в стойке защитника (в парах). Передачи с 2,4 номеров связующему игроку 3, на нападающий удар с полного разбега. Учебно-тренировочные игры.                                                                        | 2 |  |  |
| 185-186 | Варианты верхней и нижней передач. Верхняя прямая подача, прием подачи с 1,6,5 номера на связующего игрока 3. Учебно-тренировочные игры.                                                                                                     | 2 |  |  |
| 187-188 | Многократные верхние передачи над собой с изменением положения тела (стоя, на коленях, сидя, лежа), нижняя передача у стены. Передачи с 2,4 номеров связующему игроку 3, на нападающий удар с двух шагов разбега. Учебно-тренировочные игры. | 2 |  |  |
| 189-190 | Верхний прямой удар, приём в стойке защитника (в парах). Передачи с 2,4 номеров связующему игроку 3, на нападающий удар с полного разбега. Учебно-тренировочные игры.                                                                        | 2 |  |  |
| 191-192 | Варианты верхней и нижней передач. Верхняя прямая подача, прием подачи с 1,6,5 номера на связующего игрока 3. Учебно-тренировочные игры.                                                                                                     | 2 |  |  |
| 193-194 | Многократные верхние передачи над собой с изменением положения тела (стоя, на коленях, сидя, лежа), нижняя передача у стены. Передачи с 2,4 номеров связующему игроку 3, на нападающий удар с двух шагов разбега. Учебно-тренировочные игры. | 2 |  |  |
| 195-196 | Сдача нормативов. Учебно-тренировочные игры.                                                                                                                                                                                                 | 2 |  |  |
| 197-198 | Передачи мяча сверху стоя спиной к цели, в тройках. Верхняя прямая подача, прием подачи с 1,6,5 номера на связующего игрока. Учебно-тренировочные игры.                                                                                      | 2 |  |  |
| 199-200 | Варианты верхней и нижней передач. Передачи с 2,4 номеров связующему игроку 3 на нападающий удар с полного разбега. Учебно-тренировочные игры.                                                                                               | 2 |  |  |
| 201-202 | Верхний прямой удар, приём в стойке защитника (в парах). Верхняя прямая подача, прием подачи с 1,6,5 номера на связующего игрока. Учебно-тренировочные игры.                                                                                 | 2 |  |  |

|         |                                                                                                                                                                     |   |  |  |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| 203-204 | Верхний прямой удар в вертикальную мишень с 3-4 метров. Передачи с 2,4 номеров связующему игроку 3 на нападающий удар с полного разбега. Учебно-тренировочные игры. | 2 |  |  |
| 205-206 | Передачи мяча сверху стоя спиной к цели, в тройках. Верхняя прямая подача, прием подачи с 1,6,5 номера на связующего игрока. Учебно-тренировочные игры.             | 2 |  |  |
| 207-208 | Варианты верхней и нижней передач. Передачи с 2,4 номеров связующему игроку 3 на нападающий удар с полного разбега. Учебно-тренировочные игры.                      | 2 |  |  |
| 209-210 | Верхний прямой удар, приём в стойке защитника (в парах). Верхняя прямая подача, прием подачи с 1,6,5 номера на связующего игрока. Учебно-тренировочные игры.        | 2 |  |  |
| 211-212 | Верхний прямой удар в вертикальную мишень с 3-4 метров. Передачи с 2,4 номеров связующему игроку 3 на нападающий удар с полного разбега. Учебно-тренировочные игры. | 2 |  |  |
| 213-214 | Варианты верхней и нижней передач. Учебно-тренировочные игры.                                                                                                       | 2 |  |  |
| 215-216 | Варианты верхней и нижней передач. Учебно-тренировочные игры.                                                                                                       | 2 |  |  |

## 2 год обучения

| №    | Наименование разделов и тем                                                                                                                                   | Кол-во часов | Дата проведения |             |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------|-------------|
|      |                                                                                                                                                               |              | планируемая     | фактическая |
| 1-2  | Техника безопасности. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Верхняя и нижняя передача мяча. | 2            |                 |             |
| 3-4  | Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Прием мяча снизу. Учебная игра.                                            | 2            |                 |             |
| 5-6  | Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя и верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.         | 2            |                 |             |
| 7-8  | Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя и верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.         | 2            |                 |             |
| 9-10 | Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя и верхняя прямая подача. Прием                                           | 2            |                 |             |

|       |                                                                                                                                                                                                                                |   |  |  |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
|       | мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.                                                                                                                                                                                     |   |  |  |
| 11-12 | Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя и верхняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол. | 2 |  |  |
| 13-14 | Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Верхняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.          | 2 |  |  |
| 15-16 | Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Верхняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.                                                                              | 2 |  |  |
| 17-18 | Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Верхняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.                                                                              | 2 |  |  |
| 19-20 | Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Верхняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.                                                                              | 2 |  |  |
| 21-22 | Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Верхняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.                   | 2 |  |  |
| 23-24 | Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Верхняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.                   | 2 |  |  |
| 25-26 | Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.                                                           | 2 |  |  |
| 27-28 | Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.                                                           | 2 |  |  |
| 29-30 | Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол                                                                                                  | 2 |  |  |
| 31-   | Верхняя прямая подача. Передачи мяча                                                                                                                                                                                           | 2 |  |  |



|       |                                                                                                                                                                                     |   |  |  |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| 32    | сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.                                                                                           |   |  |  |
| 33-34 | Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.                                 | 2 |  |  |
| 35-36 | Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.                                 | 2 |  |  |
| 37-38 | Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.                                 | 2 |  |  |
| 39-40 | Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.                                 | 2 |  |  |
| 41-42 | Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.                                 | 2 |  |  |
| 43-44 | Верхняя прямая подача. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.                                                                                | 2 |  |  |
| 45-46 | Верхняя прямая подача. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.                                                                                | 2 |  |  |
| 47-48 | Верхняя прямая подача. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.                                                                                | 2 |  |  |
| 49-50 | Верхняя прямая подача. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.                                                                                | 2 |  |  |
| 51-52 | Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол. | 2 |  |  |
| 53-54 | Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол. | 2 |  |  |
| 55-56 | Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол. | 2 |  |  |
| 57-58 | Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в                                                                                                      | 2 |  |  |

|       |                                                                                                                                                                                     |   |  |  |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
|       | зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол.                                                                                |   |  |  |
| 59-60 | Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол. | 2 |  |  |
| 61-62 | Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол. | 2 |  |  |
| 63-64 | Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Учебно-тренировочная игра в волейбол.                                                                                                       | 2 |  |  |
| 65-66 | Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Учебно-тренировочная игра в волейбол.                                                                                                       |   |  |  |
| 67-68 | Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Учебно-тренировочная игра в волейбол.                                                                                                       | 2 |  |  |
| 69-70 | Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Учебно-тренировочная игра в волейбол.                                                                                                       | 2 |  |  |
| 71-72 | Сдача нормативов. Учебно-тренировочные игры.                                                                                                                                        |   |  |  |
| 73-74 | Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Учебно-тренировочная игра в волейбол.                                                                                                       | 2 |  |  |
| 75-76 | Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Учебно-тренировочная игра в волейбол.                                                                                                       | 2 |  |  |
| 77-78 | Варианты передач. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3 (довести мяч). Нападающий удар. Учебно-тренировочная игра в волейбол.                                         | 2 |  |  |
| 79-80 | Варианты передач. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3 (довести мяч). Нападающий удар. Учебно-тренировочная игра в волейбол.                                         | 2 |  |  |
| 81-82 | Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3 (довести мяч). Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Нападающий удар. Учебно-тренировочная игра в волейбол                     | 2 |  |  |
| 83-84 | Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3 (довести мяч). Вторая передача из 2 зоны 3 в зоны 2, 4. Нападающий удар. Учебно-тренировочная игра в волейбол                   | 2 |  |  |
| 85-86 | Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3 (довести мяч). Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Нападающий удар. Учебно-тренировочная игра в волейбол                     | 2 |  |  |
| 87-88 | Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3 (довести мяч). Вторая                                                                                                           | 2 |  |  |

|         |                                                                                                                                                                                 |   |  |  |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
|         | передача из зоны 3 в зоны 2, 4.<br>Нападающий удар. Учебно-тренировочная игра в волейбол                                                                                        |   |  |  |
| 89-90   | Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3 (довести мяч). Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.<br>Нападающий удар. Учебно-тренировочная игра в волейбол.             | 2 |  |  |
| 91-92   | Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3 (довести мяч). Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.<br>Нападающий удар. Учебно-тренировочная игра в волейбол.             | 2 |  |  |
| 93-94   | Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3 (довести мяч). Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.<br>Нападающий удар. Учебно-тренировочная игра в волейбол.             | 2 |  |  |
| 95-96   | Прямой нападающий удар, одиночное и групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра в волейбол.                                                                               | 2 |  |  |
| 97-98   | Прямой нападающий удар, одиночное и групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра в волейбол.                                                                               | 2 |  |  |
| 99-100  | Прямой нападающий удар, одиночное и групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра в волейбол.                                                                               | 2 |  |  |
| 101-102 | Прямой нападающий удар, одиночное и групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра в волейбол.                                                                               | 2 |  |  |
| 103-104 | Т.Б 2.33 Товарищеская встреча с командой гимназии, спортивный комплекс «Арочник».                                                                                               | 2 |  |  |
| 105-106 | Передача из зоны 3 на прямой нападающий удар, одиночное и групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра в волейбол.                                                         | 2 |  |  |
| 107-108 | Прямой нападающий удар, одиночное и групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра в волейбол.                                                                               | 2 |  |  |
| 109-110 | Прямой нападающий удар, одиночное и групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра в волейбол.                                                                               | 2 |  |  |
| 111-112 | Верхняя прямая подача по зонам. Индивидуальные тактические действия в нападении (неожиданные передачи и удары мяча на сторону соперника). Учебно-тренировочная игра в волейбол. | 2 |  |  |
| 113-114 | Верхняя прямая подача по зонам. Индивидуальные тактические действия в нападении (неожиданные передачи и удары мяча на сторону соперника). Учебно-тренировочная игра в волейбол. | 2 |  |  |

|         |                                                                                                                                                                                    |   |  |  |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| 115-116 | Верхняя прямая подача по зонам.<br>Индивидуальные тактические действия в нападении (неожиданные передачи и удары мяча на сторону соперника). Учебно-тренировочная игра в волейбол. | 2 |  |  |
| 117-118 | Верхняя прямая подача по зонам.<br>Индивидуальные тактические действия в нападении (неожиданные передачи и удары мяча на сторону соперника). Учебно-тренировочная игра в волейбол. | 2 |  |  |
| 119-120 | Верхняя прямая подача по зонам.<br>Индивидуальные тактические действия в нападении (неожиданные передачи и удары мяча на сторону соперника). Учебно-тренировочная игра в волейбол. | 2 |  |  |
| 121-122 | Верхняя прямая подача по зонам.<br>Индивидуальные тактические действия в нападении (неожиданные передачи и удары мяча на сторону соперника). Учебно-тренировочная игра в волейбол. | 2 |  |  |
| 123-124 | Верхняя прямая подача по зонам.<br>Индивидуальные тактические действия в нападении (неожиданные передачи и удары мяча на сторону соперника). Учебно-тренировочная игра в волейбол. | 2 |  |  |
| 125-126 | Верхняя прямая подача по зонам.<br>Индивидуальные тактические действия в нападении (неожиданные передачи и удары мяча на сторону соперника). Учебно-тренировочная игра в волейбол. | 2 |  |  |
| 127-128 | Верхняя прямая подача по зонам.<br>Индивидуальные тактические действия в нападении (неожиданные передачи и удары мяча на сторону соперника). Учебно-тренировочная игра в волейбол. | 2 |  |  |
| 129-130 | Верхняя прямая подача по зонам.<br>Индивидуальные тактические действия в нападении (неожиданные передачи и удары мяча на сторону соперника). Учебно-тренировочная игра в волейбол. | 2 |  |  |
| 131-132 | Передача из зоны 3 на прямой нападающий удар, одиночное и групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра в волейбол.                                                            | 2 |  |  |
| 133-134 | Передача из зоны 3 на прямой нападающий удар, одиночное и групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра в волейбол.                                                            | 2 |  |  |
| 135-136 | Муниципальные соревнования по волейболу                                                                                                                                            | 2 |  |  |
| 137-138 | Передача из зоны 3 на прямой нападающий удар, одиночное и групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра в волейбол.                                                            | 2 |  |  |
| 139-    | Передача из зоны 3 на прямой нападающий                                                                                                                                            | 2 |  |  |

|         |                                                                                                                                                                                             |   |  |  |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| 140     | удар, одиночное и групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра в волейбол.                                                                                                             |   |  |  |
| 141-142 | Передача из зоны 3 на прямой нападающий удар, одиночное и групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра в волейбол. Районные соревнования по волейболу.                                 | 2 |  |  |
| 143-144 | Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно-тренировочная игра с заданиями.                         | 2 |  |  |
| 145-146 | Прямой нападающий удар. Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно-тренировочная игра с заданиями. | 2 |  |  |
| 147-148 | Прямой нападающий удар. Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно-тренировочная игра с заданиями. | 2 |  |  |
| 149-150 | Прямой нападающий удар. Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно-тренировочная игра с заданиями. | 2 |  |  |
| 151-152 | Прямой нападающий удар. Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно-тренировочная игра с заданиями. | 2 |  |  |
| 153-154 | Прямой нападающий удар. Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно-тренировочная игра с заданиями. | 2 |  |  |
| 155-156 | Верхняя прямая подача по зонам. Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями.      | 2 |  |  |
| 157-158 | Верхняя прямая подача по зонам. Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями.      | 2 |  |  |
| 159-160 | Верхняя прямая подача по зонам. Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно-                                                | 2 |  |  |

|         |                                                                                                                                                                                        |   |  |  |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
|         | тренировочная игра в волейбол с заданиями.                                                                                                                                             |   |  |  |
| 161-162 | Верхняя прямая подача по зонам. Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями. | 2 |  |  |
| 163-164 | Верхняя прямая подача по зонам. Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями. | 2 |  |  |
| 165-166 | Нападающий удар, блокирование. Система игры в защите «углом вперед». Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями.                                                                 | 2 |  |  |
| 167-168 | Нападающий удар, блокирование. Система игры в защите «углом вперед». Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями.                                                                 |   |  |  |
| 169-170 | Нападающий удар, блокирование. Система игры в защите «углом вперед». Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями.                                                                 | 2 |  |  |
| 171-172 | Нападающий удар, блокирование. Система игры в защите «углом вперед». Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями.                                                                 | 2 |  |  |
| 173-174 | Нападающий удар, блокирование. Система игры в защите «углом вперед». Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями.                                                                 | 2 |  |  |
| 175-176 | Нападающий удар, блокирование. Система игры в защите «углом вперед». Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями.                                                                 | 2 |  |  |
| 177-178 | Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол.    | 2 |  |  |
| 179-180 | Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол.    | 2 |  |  |
| 181-182 | Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная                     | 2 |  |  |

|         |                                                                                                                                                                                                             |   |  |  |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
|         | игра в волейбол.                                                                                                                                                                                            |   |  |  |
| 183-184 | Сдача нормативов. Учебно-тренировочные игры.                                                                                                                                                                | 2 |  |  |
| 185-186 | Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол.                         | 2 |  |  |
| 187-188 | Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол.                         | 2 |  |  |
| 189-190 | Нападающий удар, одиночное и групповое блокирование. Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями. | 2 |  |  |
| 191-192 | Нападающий удар, одиночное и групповое блокирование. Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями. | 2 |  |  |
| 193-194 | Нападающий удар, одиночное и групповое блокирование. Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями. | 2 |  |  |
| 195-196 | Сдача нормативов. Учебно-тренировочные игры.                                                                                                                                                                | 2 |  |  |
| 197-198 | Передача из зоны 3 на прямой нападающий удар, одиночное и групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра в волейбол                                                                                      | 2 |  |  |
| 199-200 | Передача из зоны 3 на прямой нападающий удар, одиночное и групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра в волейбол                                                                                      | 2 |  |  |
| 201-202 | Передача из зоны 3 на прямой нападающий удар, одиночное и групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра в волейбол                                                                                      | 2 |  |  |
| 203-204 | Передача из зоны 3 на прямой нападающий удар, одиночное и групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра в волейбол                                                                                      | 2 |  |  |
| 205-206 | Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол.                         | 2 |  |  |
| 207-208 | Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в                                                                                                                              | 2 |  |  |

|         |                                                                                                                                                                                                             |   |  |  |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
|         | зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол.                                                                                                        |   |  |  |
| 209-210 | Нападающий удар, одиночное и групповое блокирование. Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями. | 2 |  |  |
| 211-212 | Верхняя прямая подача. Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями.                               | 2 |  |  |
| 213-214 | Нападающий удар, одиночное и групповое блокирование. Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно-тренировочная игра в волейбол.             | 2 |  |  |
| 215-216 | Верхняя прямая подача. Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно-тренировочная игра в волейбол.                                           | 2 |  |  |

### Содержание программы

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности. Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля. Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки. Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи учитель может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов.

Учебный материал усложняется в зависимости от года обучения. Образовательный компонент программы предполагает обучение подростков 11-18 лет, параллельно которому идёт включение воспитательного процесса, организованного через тренировку. Данный процесс происходит не стихийно, а в результате целенаправленного педагогического воздействия. Программа предполагает индивидуальное консультирование в течение учебного года и предсоревновательную подготовку обучающихся.

Материал программы дается в трех разделах:

- основы знаний;
- общая и специальная физическая подготовка;
- техника и тактика игры.



В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

## **Содержание программы 1-го года обучения**

### **Теоретическая часть**

#### **3.5 часа**

- техника безопасности на занятиях волейболом;
- правила игры в волейболе;
- развитие волейбола;
- гигиена и режим дня;
- питание спортсмена;
- строение и функции организма человека;
- врачебный контроль и самоконтроль;
- влияние физических нагрузок на организм спортсмена.

### **Общеразвивающие упражнения (ОРУ)**

#### **8.5 часов**

Разучивание различных комплексов разминки в виде общеразвивающих упражнений.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ):

- правила выполнения разминки;
- повторение правил выполнения разминки;
- ОРУ с предметами, без предметов, на месте, в движении.

### **Общая физическая подготовка (ОФП)**

#### **39 часов**

На первом году обучения большое внимание уделяется физической подготовке. Для достижения высоких результатов в обучении двигательным действиям в волейболе необходима специальная физическая подготовка юных волейболистов. Спортивная игра волейбол требует развития определенных физических качеств: скорость, координация, сила, гибкость, выносливость. Для освоения техники двигательных умений необходимо уделять достаточное время физической подготовке волейболистов.

Теоретическая часть:

- развитие физических качеств, как неотъемлемая часть подготовки спортсмена;
- особенности развития физических качеств;
- дозирование нагрузки, самоконтроль.

Практическая часть:

- упражнения на развитие быстроты;
- скоростно-силовые упражнения;
- упражнения с отягощениями;

- упражнения на развитие специальной выносливости;
- упражнения на развитие специальной координации;
- упражнения на развитие качеств, необходимых при выполнении подач, передач, нападающих ударов, блокирования;
- развитие двигательных способностей;
- спортивные эстафеты, игры, направленные на развитие физических качеств и двигательных умений.

### **Техническая подготовка (ТП)**

**104.5 часа**

Спортивная игра «Волейбол» является технически сложным видом спорта, требующим кропотливой и грамотной педагогической работы при обучении. Педагогический процесс должен быть направлен на постепенное повышение сложности техники освоения упражнений, упражнения не должны создавать впечатления их невыполнимости. С первых занятий детей необходимо научить анализировать свои действия, уметь слушать педагога, определять ошибки, настраиваться на определенный вид деятельности.

Теоретическая часть:

- техника передач в волейболе;
- способы подач в волейболе;
- способы приема подач;
- техника нападающего удара.

Практическая часть технической подготовки (ТП):

- стойка волейболиста, перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху;
- варианты передач;
- передачи мяча сверху стоя спиной к цели, в тройках;
- передачи в прыжке;
- многократные передачи мяча над собой сверху и снизу;
- верхняя и нижняя прямая подача;
- прием мяча снизу после подачи;
- прямой нападающий удар (имитация, тренажер, с двух шагов, с полного разбега, в полной координации);
- верхний прямой удар в вертикальную цель с 3-4 метров;
- верхний прямой удар в пол;
- верхний прямой удар, приём в стойке защитника (в парах).
- тактика игры в нападении командные действия;
- индивидуальные действия – выбор места, тактика подачи, тактика передачи, тактика нападающего удара;
- тактика игры в защите;

### **Специальная физическая подготовка (СФП)**

**53.5 часа**

Специальная физическая подготовка (СФП) включает: учебно-тренировочные игры, товарищеские встречи с командами других общеобразовательных школ, основы судейства.

Важно соблюсти баланс между развитием физических качеств, технической и теоретической подготовкой, а также уделить должное внимание игровому методу обучения. В игровой обстановке дети охотнее осваивают изученные двигательные действия, положительные эмоции полученные вовремя игр благотворно влияют на процесс обучения в целом.

### **Содержание программы 2-го года обучения**

## **Теоретическая часть**

### **3.5 часа**

В теоретической части юные волейболисты расширяют свои знания в различных областях подготовки спортсмена необходимых для дальнейшего совершенствования не только в практике, но и в теории.

Теоретические сведения:

- правила безопасности при занятиях волейболом;
- история развития волейбола в СССР, России и за рубежом;
- врачебный контроль и самоконтроль;
- понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной;
- режим дня спортсмена;
- закономерности развития спортсмена;
- психологическая подготовка спортсмена;
- правила игры и методика судейства.

## **Общеразвивающие упражнения (ОРУ)**

### **8.5 часов**

На втором году обучения, обучающиеся, под руководством педагога самостоятельно готовят и проводят комплексы ОРУ.

- самостоятельное выполнение разминки;
- ОРУ с предметами, без предметов, на месте, в движении.

## **Общая физическая подготовка (ОФП)**

### **39 часов**

На втором году обучения физическому развитию юных волейболистов уделяется не менее 20% времени.

Общая физическая подготовка (ОФП):

- упражнения на развитие быстроты;
- скоростно-силовые упражнения;
- упражнения с отягощениями;
- упражнения на развитие специальной выносливости;
- упражнения на развитие специальной координации;
- упражнения на развитие качеств, необходимых при выполнении подач, передач, нападающих ударов, блокирования;
- развитие двигательных способностей;
- спортивные эстафеты, игры, направленные на развитие физических качеств и двигательных умений;
- практика судейства, ведение протоколов, жесты, терминология

## **Техническая подготовка (ТП)**

### **104 часа**

Постепенно увеличивается сложность изучаемых двигательных действий, больше внимания уделяется сложным упражнениям, таким как нападающий удар, блокирование, подача. Много времени отводится на тактические действия в нападении и защите.

Техническая подготовка и тактическая подготовка (ТТП):

- варианты передач (нижняя, верхняя, в движении, с перемещениями, в прыжке, многократные передачи мяча над собой)
- верхняя прямая подача
- прямой нападающий удар

- прием мяча снизу двумя руками
- прием мяча снизу одной рукой
- прием мяча сверху двумя руками
- блокирование
- тактика игры в нападении командные действия
- групповые и действия нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4;
- индивидуальные действия – выбор места, тактика подачи, тактика передачи, тактика нападающего удара;
- тактика игры в защите;
- система защиты 3-1-2 углом вперед, 3-2-1 углом назад, смешанная защита;
- взаимодействие защитников;
- взаимодействие блокирующих;
- взаимодействие страхующих;
- индивидуальные действия:
- выбор места, прием подачи, прием нападающего удара.

### **Специальная физическая подготовка (СФП)**

**58 часов**

Специальная физическая подготовка (СФП) включает: учебно-тренировочные игры, товарищеские встречи с командами других общеобразовательных школ, муниципальные соревнования по волейболу, участие в судействе соревнований.

#### **1.1 Методическое обеспечение и условия реализации программы**

##### **Кадровые**

Занятия проводит учитель физической культуры

##### **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал МБОУ «Парабельская СШ им. Н.А. Образцова», с волейбольной разметкой площадки.

##### **Спортивный инвентарь:**

волейбольные мячи -15-20 штук;  
 набивные мячи - на каждого обучающегося;  
 перекладины для подтягивания в висе – 2 штуки;  
 гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;  
 волейбольная сетка;  
 гимнастические маты 8 штук;  
 баскетбольные и теннисные мячи -10-15 штук;

##### **Спортивные снаряды:**

гимнастические скамейки – 3-5 штук;  
 гимнастическая стенка.

### Методическое обеспечение 1-го года обучения

| №<br>п/п | Тема занятия                                | МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ      |                                                                            |                                          |                               |                       |
|----------|---------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------|
|          |                                             | Форма<br>занятия              | Методы /<br>приемы                                                         | ТСО<br>наглядность                       | Форма контроля                |                       |
|          |                                             |                               |                                                                            |                                          | текущий                       | итогов<br>ый          |
| 1.       | Вводное занятие.                            | Коллектив<br>ная              | Словесные<br>(беседа,<br>инструктаж<br>, история,<br>игры –<br>знакомства) | Инструкция<br>по технике<br>безопасности | опрос                         | -                     |
| 2.       | История волейбола в<br>России.              | Коллектив<br>ная              | Словесные<br>(беседа,<br>просмотр<br>кинофильм<br>а).                      | Видеомагнито<br>фон                      | Анализ в<br>ходе<br>просмотра | опрос                 |
| 3.       | Гигиена и санитария,<br>врачебный контроль. | Коллектив<br>ная              | Беседа.                                                                    | Плакаты                                  | Медицинс<br>кая<br>комиссия   | -                     |
| 4.       | Оказание первой<br>медицинской помощи.      | Коллектив<br>ная<br>Групповая | Рассказ,<br>показ                                                          | Плакаты,<br>презентации.                 | Опрос                         | -                     |
| 5.       | Правила игры и<br>соревнования.             | Коллектив<br>ная              | Рассказ                                                                    | Плакаты,<br>презентации                  | Опрос                         | Собесе<br>довани<br>е |
| 6.       | Сведения о строении<br>организма            | Коллектив<br>ная              | Рассказ                                                                    | Плакаты,<br>презентации                  | Опрос                         | -                     |
| 7.       | Оборудование и<br>инвентарь                 | Коллектив<br>ная              | Беседа                                                                     | Наглядный<br>материал                    | -                             | Обсуж<br>дение        |
| 8.       | Техника безопасности                        | Коллектив<br>ная              | Беседа                                                                     | -                                        | -                             | -                     |
| 9.       | ОФП                                         | Коллектив<br>ная              | Рассказ,<br>показ                                                          | Наглядный<br>материал                    | Контроль                      | -                     |
|          | СФП                                         | Коллектив<br>ная<br>Групповая | Словесные<br>(объяснени<br>я)                                              | Необходимые<br>спортивные<br>атрибуты    | Контроль                      | Обсуж<br>дение        |
| 11.      | Техническая подготовка                      | Групповая                     | Рассказ,<br>показ,<br>демонстрац<br>ия                                     | Наглядный<br>материал                    | Контроль                      | Обсуж<br>дение        |
| 12.      | Тактическая подготовка                      | Групповая                     | Рассказ                                                                    | Наглядный<br>материал                    | Контроль                      | Обсуж<br>дение        |
| 13.      | Интегральная подготовка                     | Коллектив<br>ная              | Рассказ                                                                    | -                                        | Контроль                      | Обсуж<br>дение        |
| 14.      | КПИ                                         | Командная                     | -                                                                          | -                                        | Контроль                      | -                     |

### Методическое обеспечение 2-го года обучения

| № | Тема программы                                                      | Форма организации и проведения занятия                                                                                         | Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса                                                                       | Дидактический материал, техническое оснащение занятий                                  | Вид и форма контроля, форма предъявления результата    | Графа учёта |
|---|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------|
| 1 | Общие основы волейбола<br>ПП и ТБ Правила игры и методика судейства | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная                                   | Словесный, объяснение, рассказ, беседа<br>практические задания, объяснение нового материала.<br>Конспекты занятий для педагога.   | Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты.<br>Правила судейства. | Вводный, положение о соревнованиях по волейболу.       |             |
| 2 | Общефизическая подготовка<br>Волейболиста                           | Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная                                                                 | Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки                                                                        | Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего                                   | Тестирование, карточки судьи, протоколы                |             |
| 3 | Специальная подготовка                                              | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективная, групповая, в парах | Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. | Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего | Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест. |             |

|   |                                     |                                                                                                                   |                                                                                                                              |                                                                                        |                                                                     |  |
|---|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--|
| 4 | Техническая подготовка волейболиста | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективная, групповая, в парах | Словесный, объяснение, беседа, практически занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра. | Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего. Терминология, жестикация. | Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование |  |
| 5 | Игровая подготовка                  | групповая, подгрупповая, коллективная, групповая                                                                  | практически занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.                                                           | Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи               | Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование                     |  |

## Литература

### Литература, использованная при составлении программы

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
3. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
5. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
6. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
7. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
8. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
9. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
10. Настольная книга учителя физической культуры, под ред. Л.Б. Кофмана. - М, 1998.
11. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
12. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.
13. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
14. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
15. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.

## Литература и источники информации для детей

- 1.Твой олимпийский учебник: пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С. Родиченко и др.-М, ФИС 2005.
- 2.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 1989.
- 3.Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: Физкультура и спорт. 1982.

### Оценочные материалы и диагностические средства Контрольные нормативы по физической подготовке

#### 11 лет.

| №  | Контрольные нормативы            | Мальчики |     |     | Девочки |     |     |
|----|----------------------------------|----------|-----|-----|---------|-----|-----|
|    |                                  | «5»      | «4» | «3» | «5»     | «4» | «3» |
| 1. | Бег 30м.                         | 5.3      | 5.8 | 6.2 | 5.8     | 6.2 | 6.6 |
| 2. | Челночный бег 3х10м.             | 8.5      | 9.3 | 9.7 | 8.9     | 9.7 | 10  |
| 3. | Прыжок в длину с места           | 170      | 160 | 140 | 160     | 150 | 130 |
| 4. | Прыжки через скакалку за 60 сек. | 90       | 80  | 70  | 110     | 100 | 75  |
| 5. | Бросок набивного мяча 1 кг.      | 400      | 330 | 290 | 380     | 290 | 240 |
| 6. | Поднимание туловища за 60 сек.   | 36       | 33  | 24  | 31      | 23  | 20  |

#### 12 лет.

| №  | Контрольные нормативы            | Мальчики |     |     | Девочки |     |     |
|----|----------------------------------|----------|-----|-----|---------|-----|-----|
|    |                                  | «5»      | «4» | «3» | «5»     | «4» | «3» |
| 1. | Бег 30м.                         | 5.1      | 5.6 | 5.8 | 5.4     | 6.0 | 6.3 |
| 2. | Челночный бег 3х10м.             | 8.3      | 9.0 | 9.3 | 8.8     | 9.6 | 9.9 |
| 3. | Прыжок в длину с места           | 175      | 165 | 145 | 165     | 155 | 140 |
| 4. | Прыжки через скакалку за 60 сек. | 95       | 85  | 75  | 125     | 115 | 80  |
| 5. | Бросок набивного мяча 1 кг.      | 430      | 350 | 305 | 400     | 320 | 250 |
| 6. | Поднимание туловища за 60 сек.   | 37       | 34  | 26  | 32      | 25  | 22  |

#### 13 лет.

| №  | Контрольные нормативы            | Мальчики |     |     | Девочки |     |     |
|----|----------------------------------|----------|-----|-----|---------|-----|-----|
|    |                                  | «5»      | «4» | «3» | «5»     | «4» | «3» |
| 1. | Бег 30м.                         | 5.0      | 5.3 | 5.6 | 5.2     | 5.9 | 6.1 |
| 2. | Челночный бег 3х10м.             | 8.2      | 8.8 | 9.0 | 8.6     | 9.4 | 9.7 |
| 3. | Прыжок в длину с места           | 180      | 170 | 150 | 170     | 160 | 145 |
| 4. | Прыжки через скакалку за 60 сек. | 100      | 90  | 80  | 110     | 100 | 85  |
| 5. | Бросок набивного мяча 1 кг.      | 465      | 415 | 390 | 430     | 350 | 300 |
| 6. | Поднимание туловища за 60 сек.   | 38       | 35  | 28  | 34      | 28  | 25  |

#### 14 лет.

| №  | Контрольные нормативы            | Мальчики |     |     | Девочки |     |     |
|----|----------------------------------|----------|-----|-----|---------|-----|-----|
|    |                                  | «5»      | «4» | «3» | «5»     | «4» | «3» |
| 1. | Бег 30м.                         | 4.8      | 5.1 | 5.4 | 5.1     | 6.8 | 5.0 |
| 2. | Челночный бег 3х10м.             | 8.0      | 8.6 | 8.8 | 8.5     | 9.3 | 9.6 |
| 3. | Прыжок в длину с места           | 190      | 180 | 165 | 175     | 165 | 150 |
| 4. | Прыжки через скакалку за 60 сек. | 105      | 95  | 85  | 115     | 105 | 90  |
| 5. | Бросок набивного мяча 1 кг.      | 565      | 435 | 395 | 480     | 390 | 340 |
| 6. | Поднимание туловища за 60 сек.   | 39       | 36  | 29  | 36      | 30  | 27  |



**15 лет.**

| №  | Контрольные нормативы            | Мальчики |     |     | Девочки |     |     |
|----|----------------------------------|----------|-----|-----|---------|-----|-----|
|    |                                  | «5»      | «4» | «3» | «5»     | «4» | «3» |
| 1. | Бег 30м.                         | 4.6      | 5.0 | 5.3 | 5.0     | 5.7 | 5.9 |
| 2. | Челночный бег 3x10м.             | 7.9      | 8.5 | 8.7 | 8.4     | 9.2 | 9.5 |
| 3. | Прыжок в длину с места           | 210      | 200 | 180 | 180     | 170 | 155 |
| 4. | Прыжки через скакалку за 60 сек. | 110      | 100 | 90  | 120     | 110 | 95  |
| 5. | Бросок набивного мяча 1 кг.      | 695      | 530 | 430 | 545     | 445 | 385 |
| 6. | Поднимание туловища за 60 сек.   | 41       | 37  | 30  | 37      | 31  | 28  |

**16 лет.**

| №  | Контрольные нормативы            | Мальчики |     |     | Девочки |     |     |
|----|----------------------------------|----------|-----|-----|---------|-----|-----|
|    |                                  | «5»      | «4» | «3» | «5»     | «4» | «3» |
| 1. | Бег 30м.                         | 4.5      | 4.9 | 5.2 | 5.0     | 5.6 | 5.9 |
| 2. | Челночный бег 3x10м.             | 7.3      | 8.0 | 8.2 | 8.2     | 9.0 | 9.3 |
| 3. | Прыжок в длину с места           | 220      | 210 | 190 | 185     | 170 | 160 |
| 4. | Прыжки через скакалку за 60 сек. | 115      | 105 | 95  | 125     | 115 | 100 |
| 5. | Бросок набивного мяча 1 кг.      | 795      | 600 | 480 | 580     | 470 | 405 |
| 6. | Поднимание туловища за 60 сек.   | 42       | 38  | 32  | 38      | 33  | 29  |

**17-18 лет.**

| №  | Контрольные нормативы                                 | Мальчики |     |     | Девочки |     |     |
|----|-------------------------------------------------------|----------|-----|-----|---------|-----|-----|
|    |                                                       | «5»      | «4» | «3» | «5»     | «4» | «3» |
| 1. | Бег 30м.                                              | 4.4      | 4.8 | 5.1 | 5.0     | 5.5 | 5.8 |
| 2. | Челночный бег 3x10м.                                  | 7.0      | 7.7 | 8.0 | 8.0     | 8.8 | 9.0 |
| 3. | Прыжок в длину с места                                | 230      | 220 | 200 | 185     | 170 | 160 |
| 4. | Прыжки через скакалку за 60 сек.                      | 120      | 110 | 100 | 130     | 120 | 105 |
| 5. | Бросок набивного мяча юноши - 2 кг.<br>девушки - 1кг. | 810      | 630 | 520 | 600     | 500 | 450 |
| 6. | Поднимание туловища за 60 сек.                        | 45       | 40  | 35  | 40      | 35  | 30  |

**Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке (девушки и юноши)**

| №  | Контрольные упражнения                                          | Этап начальной подготовки<br>1-й год | Учебно-тренировочный этап<br>2-й год |
|----|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| 1. | Верхняя многократная передача над собой                         | 50                                   | 100                                  |
| 2. | Нижняя многократная передача над собой                          | 30                                   | 60                                   |
| 3. | Верхняя прямая подача из 10 попыток, расстояние 7 м.            | 5                                    |                                      |
| 4. | Верхняя прямая подача из 10 попыток, расстояние 9.5 м.          |                                      | 7                                    |
| 5. | Верхняя прямая подача по зонам из 10 попыток, расстояние 9.5 м. |                                      | 5                                    |
| 6. | Нижняя передача у стены                                         | 20                                   | 50                                   |
| 7. | Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4,2 из 5 попыток   | 3                                    | 5                                    |
| 8. | Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность                     | 3                                    | 6                                    |

|     |                                                            |   |   |
|-----|------------------------------------------------------------|---|---|
|     | из 10 попыток                                              |   |   |
| 9.  | Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4, и наоборот | 3 | 5 |
| 10. | Прямой нападающий удар из зоны 2 и 4 из 5 попыток          |   | 3 |

### Формы мониторинга освоения программы

#### Текущий мониторинг

| Вид контроля                                   | Форма и содержание                   | Дата проведения       |
|------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------|
| 1. Вводный контроль.                           | Собеседование, тренировочные занятия | Сентябрь              |
| 2. Текущий контроль.                           | Соревнования, тренировочные занятия  | В течение года.       |
| 3. Промежуточный контроль                      | Соревнования                         | Январь-февраль.       |
| 4. Контрольно-оценочные и переводные испытания | Контрольные испытания. Соревнования. | Ноябрь-декабрь<br>Май |

### План воспитательной работы

#### Цели:

- создание системы воспитательной работы с учащимися;
- формирование гражданско-патриотического сознания, нравственной позиции, подготовка их к жизни в условиях современной действительности;
- подготовка ученика как субъекта учебной, профессиональной, социальной и личной жизнедеятельности;
- воспитание гуманной, творческой, культурной, саморазвивающейся личности, способной к самореализации имеющегося творческого потенциала;
- формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством накопления суммы знаний, умений и навыков, формирования набора качеств, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования.

#### Задачи:

1. Социально-педагогическая адаптация и защита детей, формирование позитивного отношения между людьми, уважение прав другого человека.
2. Развитие интересов и способностей личности, формирование и развитие личностных качеств, необходимых для активной жизнедеятельности.
3. Целенаправленный поиск условий для максимального проявления потенциальных возможностей личности, формирования привычки к систематическому труду и состязательности, увеличение степени самостоятельности детей и 80 самоконтроля, выявление профессиональной ориентации учащихся.
4. Формирование знаний, умений, навыков по обеспечению здорового образа жизни, устойчивого негативного отношения антисоциальным тенденциям в молодежной среде.
5. Выявление уровня воспитанности личности занимающихся.

#### Мероприятия:

- Инструктажи по технике безопасности
- Беседа «Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке»
- Всемирный день здоровья
- Профорientация: участие обучающихся в судействе соревнований

- Организация и проведение поздравительных мероприятий в честь дней рождения обучающихся, Новый год и др.
- Организация посещения музеев по спортивной тематике, фильмов на спортивную тему
- Проведение и участие в открытых первенствах и турнирах по волейболу