

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр творчества «Свежий ветер»
городского округа Тольятти

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДО

«Свежий ветер»

Мурышова С.В.

«03» 10 2016 г.



Программа принята на основании
решения педагогического совета.
Протокол № 1 от «03» 10 2016 г.

Дополнительная общеобразовательная программа

«Волейбол»

Возраст обучающихся – 7 -17 лет

Срок реализации – 4 года

Новая редакция

Составитель:

Саттаров Г.Я., Басанец Н.П. -
педагоги дополнительного образования

Методическое сопровождение:

Стегалина Л.А.- методист

Тольятти, 2016

Оглавление

Пояснительная записка	3-12
Введение	
Направленность программы	
Новизна программы	
Актуальность	
Педагогическая целесообразность	
Цель и задачи программы	
Возраст обучающихся	
Сроки реализации программы	
Формы обучения	
Формы организации деятельности	
Режим занятий	
Ожидаемые результаты	
Критерии и способы определения результативности	
Формы подведения итогов	
Учебно-тематический план и содержание изучаемого курса программы	13-39
Учебно-тематический план 1 год обучения	
Содержание программы 1 год обучения	
Учебно-тематический план 2 год обучения	
Содержание программы 2 год обучения	
Учебно-тематический план 3 год обучения	
Содержание программы 3 год обучения	
Учебно-тематический план 4 год обучения	
Содержание программы 4 год обучения	
Методическое обеспечение программы	40-41
Список используемой литературы	42-43
Список литературы для педагогов	
Список рекомендуемой литературы для обучающихся и родителей	
Приложение №1 Календарно-тематический план	44-50
Приложение №2 Дополнительный блок программы	51-52

Пояснительная записка

Введение

Волейбол – олимпийский, перспективный, динамично развивающийся вид спорта. Занятия волейболом способствуют решению социально – культурных и психологических задач, встающих перед подростками и юношеством.

Игра в волейбол – одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия заключают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков.

В процессе изучения предмета «Волейбол» у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщению к здоровому образу жизни, приобретение привычки заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Занятия волейболом обладают большим оздоровительным эффектом, так как в упражнениях задействованы практически все группы мышц и системы организма, что обеспечивает гармоничное физическое развитие обучающихся. Динамика упражнений гармонично влияет на подвижность суставов, развивает связочный аппарат, увеличивает мышечную силу, повышает выносливость организма, развивает быстроту движений, реакцию и координацию.

По своему воздействию, волейбол как спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка. Волейбол следует рассматривать, как активное средство физического воспитания, влияющее на воспитание интеллектуальных, нравственных качеств и социальной активности личности.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» *физкультурно-спортивной направленности*. Функциональное назначение программы – общеразвивающее.

Данная программа по волейболу направлена на приобретение учащимися теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретения навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий.

В ходе изучения данной программы по волейболу учащиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Теоретические сведения должны сообщаться ученикам в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

Новизна программы в том, что для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Актуальность

Модернизация системы образования в России направлена на приведение результатов ее деятельности в соответствии с запросами государства, общества и личности, сформировавшимися в процессе либерализации экономики и демократических преобразований, происходящих в стране. Рассматривая систему образования региона как ресурс его социально – экономического развития, а образование гражданина, как основание его социальной и профессиональной успешности, следует существенно скорректировать цели общего образования.

Волейбол оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов обучающегося (восприятие, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Технические приемы, тактические действия и собственно игра в волейбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, развития коммуникативных навыков.

Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности. Программа последовательно

решает основные задачи физического воспитания:

- ◆ Укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности обучающихся.
- ◆ Воспитание у подростков высоких нравственных и волевых качеств.
- ◆ Формирование потребности вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физическими упражнениями, правильно питаться и т.д.
- ◆ Приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту.
- ◆ Развитие основных двигательных качеств.

На методических занятиях углубляются и систематизируются полученные знания, навыки в подборе упражнений, организации группы для занятий, методика их проведения. Составление учебно-методической документации и ведение судейской документации. Организация соревнований различного уровня.

Соревновательная практика проводится в целях формирования у учащихся профессиональных навыков показа, объяснения упражнений, овладение навыками обучения приемам игры, овладения навыками судейства. Проводится контроль и проверка усвоения знаний.

В дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Волейбол» используется как важное средство общей физической подготовки учащихся система физического воспитания, выраженная:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Эти особенности способствуют воспитанию у обучающихся:

- чувство коллективизма;
- настойчивости, решительности, целеустремлённости;
- внимания и быстроты мышления;
- способности управлять своими эмоциями;
- совершенствованию основных физических качеств.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и

объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Общеобразовательная программа секции «Волейбол» является *адаптированной*, т.к. создана на основе программы «Волейбол», опубликованной в сборнике программ «Физическая культура» для 1 – 11 классов средней образовательной школы, рекомендованной Главным Управлением образования Администрации Самарской области в 1995 году.

В программу внесены следующие изменения:

- изменены временные параметры;
- введен раздел «Гигиена спортсмена».

Данная программа может реализовываться в учреждениях дополнительного образования детей, имеющих *физкультурно-спортивную направленность*.

По степени освоения предметной области данная программа является *базовой*.

Отличительные особенности данной программы от уже существующей:

программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приёмов избранного вида спорта по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.
2. Изучение и обучение основам техники волейбола.
- 3 Изучение и обучение основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в волейболе.

Таким образом, образование должно быть нацелено на формирование у выпускника ключевых компетентностей, которые способны удовлетворить запросы общества.

Приоритетными в региональной системе образования являются следующие компетентности:

- ✓ готовность к решению проблем;
- ✓ технологическая компетентность;
- ✓ готовность к самообразованию;
- ✓ готовность к использованию информационных ресурсов;
- ✓ готовность к социальному взаимодействию;
- ✓ коммуникативная компетентность.

Решение этой задачи требует введения в образовательный процесс современных педагогических технологий, программ имеющих интерактивный характер, обеспечивающих самостоятельную деятельность обучающегося, направленную на достижение определенной цели, и его самооценку.

Программа «Волейбол» доработана с учетом увеличения возможностей для

формирования ключевых компетентностей у обучающихся. Особенно хорошо она позволяет развивать практические компетенции, такие как:

- ✓ умение вырабатывать навыки для безошибочного выполнения практико-ориентировочных заданий;
- ✓ умение оценивать и использовать ресурсы, заключенные в конкретные ситуации;
- ✓ умение организовывать совместно - распределенную деятельность в группе и выполнять обязанности, соответствующие роли в групповой работе;
- ✓ умение прогнозировать альтернативные результаты совместной деятельности и корректировать деятельность в соответствии с прогнозом.

Цель и задачи программы

Цель: физическое развитие подростков, развитие способностей обучающихся к самопознанию и саморазвитию через приобщение к игре в волейбол и общую физическую подготовку.

Задачи:

Обучающие

- обучать навыкам игры в волейбол, судейской и инструкторской практике данной игры;
- дать знания о способах общей физической подготовки, развития силы, гибкости, ловкости, выносливости;
- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать здоровый образ жизни;
- научить основам техники и тактики игры;
- способствовать приобретению необходимых теоретических знаний;
- подготовить обучающихся к соревнованиям по волейболу.

Развивающие

- способствовать общему физическому и духовному развитию;
- развивать острую наблюдательность, реакцию, самостоятельность мышления;
- развивать устойчивый интерес к данному виду спорта;
- развивать креативные способности (мышление, умение предугадать тактику противника);
- развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений);
- развивать специальные технические и тактические навыки игры;

Воспитательные

- формировать навыки коллективизма;
- способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- способствовать привитию обучающимся организаторских навыков;
- способствовать привитию общей культуры поведения (основ гигиены, этикет).

Возраст обучающихся

Программа охватывает детей подросткового возрастного периода (10-14 лет) и периода младшей юности (15-17 лет).

Психофизиологические особенности данного возраста: это важнейшие возрастные этапы, когда формируется личность человека и строится программа жизни.

В подростковом возрасте имеет место разрушения старых детских интересов и развитие новых. Для более взрослых детей 14-17 лет также характерна смена интересов и мотиваций деятельности. Программа секции “Волейбол” способствует сохранению интереса к физической активности у детей как подросткового, так и юношеского возраста. Дети получают возможность активно общаться со сверстниками, развивать свои коммуникативные навыки, что особенно актуально в этом возрасте. У каждого игрока в команде есть своя роль, важная и ответственная для успешного прохождения игры. Ребенок чувствует свою значимость для всей команды и может проявить все свои самые лучшие качества для достижения поставленной цели. Это позволяет подросткам решить одну из самых актуальных проблем данного возраста – проблему самореализации, осознания своей личности, своего места в социуме.

Данная программа, учитывая возрастные особенности участников, предоставляет возможность осваивать сферу своих интересов, профессионально самоопределяться, общаться за пределами основной школьной программы.

Сроки реализации программы: 4 года (основной и дополнительный блок). Программой предусмотрено обучение в количестве 72 учебных часа в год.

Формы обучения: очная

Формы организации деятельности: командная, малыми группами, индивидуальная.

Режим занятий

Учебные занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 учебных часа. Занятия проводятся в соответствии часам учебно – тематического плана по годам обучения и расписания учебных занятий. Продолжительность учебного часа 45 минут, перерыв между занятиями 10 минут.

В ходе проведения занятий время распределяется следующим образом:

<i>Содержание</i>	<i>Время</i>
Подготовительная часть: <ul style="list-style-type: none">- Построение, рапорт, проверка- Объяснение задач- Разминка: спортивная ходьба, бег, специальные беговые и прыжковые упражнения, общеразвивающие упражнения в движении, специальные упражнения для развития быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, силы.- ОРУ с мячами, эстафеты, подвижные игры: “Гонка мячей”, “Салки”, “Невод”, “Метко в цель”, “Подвижная цель”, “Эстафета с бегом”, “Эстафета с прыжками”, “Мяч по среднему”, “Охотники и	15 минут

утки” и т.д.	
Основная часть: - Совершенствование приемов и методов игры. - Совершенствование бросков. - Эстафеты, круговые тренировки. - Обучение новым приемам, способам игры и работы с мячом.	20 минут
Заключительная часть: - Бег в медленном темпе с переходом на ходьбу. - Дыхательные упражнения в движении. - Подсчет пульса. - Упражнения на внимание. - Броски на точность - Игры “Перетягивание через черту”, “Ловцы”, “Борьба за мяч”, “Перетягивание каната”, “Катающаяся мишень” и т.п. - Краткий анализ занятия.	5 минут.

Ожидаемые результаты

Основные результаты обучения по данной программе:

- определенный уровень знаний, умений и навыков обучающихся, позволяющий им и в дальнейшем использовать полученные умения в своей самостоятельной деятельности;
- формирование у обучающегося стойкого интереса к данному виду спорта;
- развитие спортивных способностей;
- развитие чувства общности;
- личностный рост обучающихся (развитие поведенческих, морально-психологических качеств);
- развитие спортивной активности обучающихся (участие в соревнованиях разного уровня);
- спортивные достижения.

В приведенной ниже таблице указано, какие результаты должны, по прогнозу, обнаружить обучающиеся.

Год обучения	Знания, умения, навыки обучающихся
1	1) Должны знать: - правила игры; - историю развития волейбола; - обязанности игроков, их специализацию и функцию; - основы общей физической подготовки. 2) Должны уметь: - выполнять упражнения на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости; - совершенствовать специальную физическую подготовку: скоростную, прыжковую, силовую. 3) Должны владеть: - навыками самоконтроля и самоподготовки;

	<ul style="list-style-type: none"> - специальными техниками игры: перемещений, основной стойки, перемещений приставным шагом, скачками; передачей мяча двумя руками, с набрасывания, в треугольниках, отбивания мяча кулаком, с места и после перемещения, подавать мяч.
2	<p>1) Должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила судейства в волейболе; - приемы организации соревнований по волейболу; - индивидуальную технику волейболиста; - способы разыгрывания стандартных положений. <p>2) Должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости; - совершенствовать специальную физическую подготовку: скоростную, прыжковую, силовую. <p>3) Должны владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - специальными техниками игры: ходьба скрестным шагом, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок, передача мяча в парах с перемещениями, в треугольниках, в зонах; различные виды отбивания мяча и подачи мяча, нападающие удары.
3	<p>1) Должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методику судейства в волейболе; - приемы организации общей и специальной физической подготовки; - основные понятия тактики игры. <p>2) Должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости; - совершенствовать специальную физическую подготовку: скоростную, прыжковую, силовую; - выполнять индивидуальные тактические действия в защите, командные тактические действия. <p>3) Должны владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - специальными техниками игры: сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами. Различные виды передачи мяча, отбивания мяча, подачи, нападающих ударов, бросков.
4	<p>1) Должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методику судейства в волейболе; - приемы организации общей и специальной физической подготовки; - основные понятия тактики игры. <p>2) Должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости; - совершенствовать специальную физическую подготовку: скоростную, прыжковую, силовую; - выполнять индивидуальные тактические действия в защите, командные тактические действия. <p>3) Должны владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - специальными техниками игры: сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами. Различные виды передачи мяча, отбивания мяча, подачи, нападающих ударов, бросков.

Критерии и способы определения результативности

Контроль за реализацией программы: результаты усвоения детьми программы отслеживаются в процессе её реализации.

Формами контроля усвоения программы являются: зачет, наблюдение в процессе тренировок, проведение учебных, товарищеских, контрольных и календарных игр, опрос, анкетирование, сдача контрольных нормативов.

В течение учебного года проводятся учебные, товарищеские, контрольные и календарные игры в ходе которых анализируется и разбирается двигательные навыки обучающегося, владение техникой и тактикой игры, другие показатели.

Данная 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 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.

Формы подведения итогов

В конце учебного года проводится зачет по выполнению контрольных нормативов.

Так же дети выполняют проект, на основании которого оценивается успешность освоения ими программы.

По итогам реализации программы «Волейбол» (в мае месяце) все 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.

В приведённой ниже таблице указаны критерии необходимого уровня физического развития подростков.

Мониторинг по годам обучения (контрольные нормативы)

Баллы	Контрольные нормативы											
	Бег с изменением направления 6 м X 5 раз (с)			Бег 9 м x 4 раза по лицевой линии до средней (с)			Выпрыгивание вверх (см)			Метание набивного мяча из положения сидя (м)		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Девушки												
10 лет	12,9	12,6	11,9	12,0	11,7	11,4	30	32	35	2,9	3,9	4,0
11 лет	11,5	11,0	10,8	11,9	11,5	11,0	32	34	36	4,0	4,2	4,4
12 лет	11,3	10,9	10,7	11,5	11,0	10,8	32	37	38	4,0	4,4	4,6
13 лет	11,1	10,8	10,6	11,3	10,9	10,7	34	39	40	4,0	4,8	5,0
14 лет	11,3	10,8	10,5	11,0	10,8	10,4	34	39	40	5,0	5,2	5,4
15 лет	10,9	10,4	10,0	11,1	10,9	10,6	38	44	45	5,4	5,9	6,0
16 лет	10,9	10,5	10,2	11,2	10,8	10,4	36	42	45	5,6	6,1	6,2
Юноши												
10 лет	12,4	11,2	11,7	11,6	11,2	10,8	35	36	37	3,5	4,0	5,0
11 лет	11,2	10,9	10,5	11,3	11,0	10,7	36	38	40	4,0	4,7	5,2
12 лет	11,0	10,7	10,4	11,0	10,7	10,4	38	41	45	4,7	5,2	5,5
13 лет	10,7	10,4	10,2	10,8	10,6	10,3	41	43	46	5,5	6,0	6,2
14 лет	10,5	10,1	9,5	10,5	10,2	9,9	43	46	50	6,2	6,5	7,0
15 лет	9,8	9,5	9,2	10,2	9,9	9,7	46	50	55	7,0	7,5	8,0
16 лет	9,7	9,4	9,0	9,9	9,7	9,5	46	50	55	7,5	8,5	9,0

Учебно-тематический план и содержание курса программы

Учебно – тематический план
1 год обучения

№ п\п	Разделы программы	Всего часов	Теория	Практика
1	Теоретические сведения	2	2	-
2	Общая физическая подготовка	12	1	11
3	Специальная физическая подготовка	18	-	18
4	Техническая подготовка	16	-	16
5	Тактическая подготовка	12	-	12
6	Интегральная подготовка	8	-	8
7	Проектная деятельность	2	1	3
8	Зачет по контрольным нормативам	2	-	2
	Итого:	72	4	68

Содержание программы

1 год обучения

№п\п	Название разделов и тем	Всего часов
1. Теоретические сведения (2 часа).		
1.1.	Теоретические сведения. <i>Теория (2 ч.)</i> Содержание правил игры. История развития волейбола. Гигиена спортсмена. Техника и тактика игры. Понятие о здоровье и спортивной форме. Самоконтроль и самоподготовка при игре в волейбол.	2
2. Общая физическая подготовка (18 часов).		
2.1.	Строевые упражнения. <i>Теория (1 ч.)</i> Команды для управления группой. Понятие о строе и командах.	1
2.2.	Гимнастические упражнения. <i>Практические занятия (3 ч.)</i> Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов (индивидуальные и в парах). Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями. Упражнения на снарядах – висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание, лазание по канату.	3
2.3.	Акробатические упражнения. <i>Практические занятия (3 ч.)</i> Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине, из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и упоре стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекаты в стороны согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом ноги. Из положения сидя на коленях перекаты вперед согнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с помощью и опорой ногами о стенку. Кувырок вперед с 3 шагов и с небольшого разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора, присев и из основной стойки. Подготовительные упражнения для моста у гимнастический стенки. Переворот в сторону.	3
2.4.	Упражнения для развития прыгучести.	3

	<p><i>Практические занятия (3 ч.)</i> Приседание и резкие выпрямление ног со взмахом рук вверх, то же с прыжком вверх то же с набивным мячом в руках (до 5 кг). Упражнения с отягощением. Штанга – вес штанги устанавливается в % от веса занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание – до 80%, выпрыгивание – 20 – 40%, выпрыгивание из приседа – 20 - 30%. Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча (вес 1 – 2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления стоя на расстоянии 1 – 1,5 м. От стены с набивным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполнять ритмично). То же, но без касания мячом стены. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком, спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на маты. Прыжки в глубину с гимнастической стенки. Спрыгивание (высота 40 – 80 см.) с последующим прыжком вверх. Прыжки с места вперед, назад, вправо и влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной или обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.</p>	
2.5.	<p>Упражнения для развития качеств необходимых для выполнения приема и передачи мяча.</p> <p><i>Практические занятия (3 ч.)</i> Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стенку пальцами. Упор лежа. Передвижения на руках вправо, влево, по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо – влево, одновременно выполняя “приставные шаги” руками и ногами. Передвижения на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля. Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Поочередная ловля и броски набивных и волейбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающиеся партнеры. Упражнения для кистей рук с гантелями. Сжимание резинового мяча. Многократные “волейбольные” передачи набивного мяча, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность. Броски и ловля мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий.</p>	3
2.6.	<p>Легкоатлетические упражнения.</p> <p><i>Практические занятия (3 ч.)</i> Бег с ускорением 40 м, 50 м, 60 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег. Бег 60 м., 100 м. Эстафетный бег с этапами 40 м, 50 м, 60м. Бег с препятствиями от 60 м до 100 м (в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы). Бег в чередовании с ходьбой до 400 м Бег медленный до 3 минут (мальчики), до 2 минут (девочки). Прыжки через</p>	3

	планку с поворотом на 90° и на 180° с прямого разбега. Прыжки в высоту с разбега способом “перешагивание”. Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом “согнув ноги”. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность.	
2.7.	Подвижные игры. <i>Практические занятия (2 ч.)</i> “Тонка мячей”, “Салки”, “Невод”, “Метко в цель”, “Подвижная цель”, “Эстафета с бегом”, “Эстафета с прыжками”, “Мяч среднему”, “Охотники и утки”, “Перестрелка”, “Перетягивание через черту”, “Встречная эстафета с мячом”, “Ловцы”, “Борьба за мяч”, “Мяч ловцу”, “Перетягивание каната”, “Катающаяся мишень”.	2
3. Специальная физическая подготовка (25 часов).		
3.1.	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. <i>Практические занятия (6 ч.)</i> По сигналу (свистку) бег на 5, 10, 15 метров из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии, то же, но перемещение приставным шагом. Бег с остановками и изменением направления. По принципу “челночного бега” лицом вперед, спиной вперед, приставными шагами, с набивными шагами, с набивным мячом в руках (2 – 5 кг), с поясом – отягощением. Бег по сигналу – выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360° - прыжок вверх, падение, перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи. Нападающих ударов, блокирования и т.д.	6
3.2.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. <i>Практические занятия (6 ч.)</i> Круговые движения в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад, движение руками вниз – вперед, то же, но движение выполняется только ведущей рукой и шагом противоположной руке ног. Стоя спиной к гимнастической стенке руки за головой, движения руками из за головы вниз – вперед. То же одной рукой. Круги руками. Упражнения с волейбольными мячами (выполняется многократно). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки. Круги руками.	6
3.3.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. <i>Практические занятия (6 ч.)</i> Броски наивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей рук сверху вниз – стоя на месте и в прыжке. Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из за головы двумя руками через сетку, “крюком” в прыжке – в парах и через сетку. Метание мяча. Удары по мячу на амортизаторах с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела. Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера.	6
3.4.	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. <i>Практические занятия (7 ч.)</i> Прыжковые упражнения, описанные ранее	7

	<p>в сочетании с подниманием рук вверх, касанием подвешенного набивного мяча. Стоя у стены с мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить мяч в стену, приземлившись, поймать мяч и т.д. мяч отбивается в высшей точке взлета. Бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить мяч в стену. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного набивного мяча или волейбольного на амортизаторах. Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но спиной с поворотом на 180°. То же, что и предыдущие 2 упражнения, но на расстоянии 1 – 1,5 метров от сетки, исходное положение выполняется по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановка и прыжок выполняются по сигналу. Двое учащихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. Один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления. Другой тоже старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться под сеткой касаться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных выше упражнений.</p>	
4. Техническая подготовка (21 час).		
4.1.	<p>Техника нападения. Действия без мяча. <i>Практические занятия (3 ч.)</i> Перемещения у стойки. Стартовая стойка. Ходьба и бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Скачок вперед. Остановка шагом. Сочетание способов перемещения. Сочетание стоек и перемещений.</p>	3
4.2.	<p>Техника нападения. Действия с мячом. <i>Практические занятия (3 ч.)</i> Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча, подвешенного на шнуре: вперед вверх, над собой, н месте, после перемещения лицом, боком и остановки, остановки и поворота лицом к мячу; в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 метров) – на месте и после перемещения лицом, боком вперед, передача мяча с собственного подбрасывания в этих же направлениях (расстояние до 3 метров). передача с набрасывания партнера – на месте и после перемещения лицом вперед. Передача в парах: стоя лицом в направлении передачи, в пределах линии нападения и между линиями (расстояние до 4 м). Передачи в треугольнике в зонах: 6-3-4, 6-3-2, 6-2-3, 5-3, 1-3-2 (расстояние до 3 метров). передачи в стену, стоя на месте с изменением высоты передачи и расстояния до стены. Передача мяча в стену в сочетании с перемещениями. Передачи на точность (мишень “маяк”) с собственного подбрасывания. Отбивания мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее, стоя на площадке. Отбивание мяча, подвешенного на шнуре – с места и после перемещения, отбивание мяча с собственного набрасывания – с места и после перемещения. Отбивание мяча, наброшенного партнером – с места и после перемещения.</p>	3
4.3.	<p>Техника нападения. Подачи мяча. <i>Практические занятия (3 ч.)</i> Подача низкая, прямая (нижняя боковая). Подбрасывание мяча н нижнюю высоту и расстояние от туловища. Подача мяча, подвешенного на шнуре. Подача мяча через сетку. Подача в стенку (расстояние 6 – 9 метров, высота отметки – 2 метра). Подача с</p>	3

	расстояния 6 метров через сетку на расстояние не менее чем 9 метров. Поддача через сетку из-за лицевой линии.	
4.4.	Техника нападения. Нападающие удары. <i>Практические занятия (3 ч.)</i> Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1,2,3 шагов разбега. Овладение ритмом разбега с помощью зрительных и звуковых ориентиров. Удар кистью по волейбольному мячу: из положения стоя на коленях на гимнастическом мате; по мячу, подвешенному на амортизаторах, из положения стоя и в прыжке с места. Бросок мяча в сетку в прыжке с места, с 1,2 шагов разбега. Удар по резиновому мячу с собственного подбрасывания: в прыжке с места, с 1,2,3 шагов разбега.	3
4.5.	Техника защиты. Действия без мяча. <i>Практические занятия (3 ч.)</i> Перемещения и стойки. Стартовая стойка: основная, нижняя. Ходьба и бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом вперед, боком вперед. Скачок вперед. Остановка шагом. Сочетание способов перемещений, перемещений с остановкой.	3
4.6.	Техника защиты. Действия с мячом. <i>Практические занятия (3 ч.)</i> Прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены после броска в стену (расстояние 1 – 2 метра), после броска через сетку (расстояние 4 – 6 метров). Прием мяча с нижней подачи. Прием мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча снизу. В парах, стоя на месте, отбивание мяча снизу вперед – вверх, над соой. То же, но после перемещения. Многократное отбивание мяча снизу над соой. То же, но в движении. Прием снизу подачи на задней линии и первая передача в зону нападения.	3
4.7.	Техника защиты. Блокирование. <i>Практические занятия (3 ч.)</i> Одиночное блокирование прямого удара по ходу (из зон 4,2,3). Задерживание малых мячей “механическим блоком” в зонах 4,2,3. Стоя на подставке, задерживании мячей из поролонa. То же в прыжке с площадки.	3
5. Тактическая подготовка (18 часов).		
5.1.	Тактика нападения. Индивидуальные действия. <i>Практические занятия (3 ч.)</i> Выбор места для выполнения второй передачи (в зоне 3). Выбор места выполнения подачи (нижней). При действиях с мячом. Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому обращен лицом. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половину площадки. Поддача (нижняя) на точность в зоны по заданию. Передача мяча через сетку на свободное место, на игрока, слабо владеющего навыками приемы, не успевшего возвратиться в свою зону.	3
5.2.	Тактика нападения. Групповые действия. <i>Практические занятия (3 ч.)</i> Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой подаче). Игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй подаче). Игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3.	3

5.3.	Тактика нападения. Командные действия. <i>Практические занятия (3 ч.)</i> Система игры со второй передачи игрока передней линии. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.	3
5.4.	Тактика защиты. Индивидуальные действия. <i>Практические занятия (3 ч.)</i> Выбор места при приеме нижней подачи. При приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (выход в зону удара). При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При действиях с мячом. Выбор способа – сверху двумя руками или снизу – приема мяча, посланного противником через сетку.	3
5.5.	Тактика защиты. Групповые действия. <i>Практические занятия (3 ч.)</i> Взаимодействие игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи: игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6, игрока зоны 5 с игроком зоны 5, игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1. Игроков передней линии: игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2. Взаимодействие игроков задней и передней линии. Игроков зон 5, 1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи или при передаче мяча (при обманах). Игроков зон 5 и 4 с игроком зоны 6.	3
5.6.	Тактика защиты. Командные действия. <i>Практические занятия (3 ч.)</i> Прием подачи, расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.	3
6. Интегральная подготовка (12 часов).		
6.1.	Интегральная подготовка. <i>Практические занятия (12 ч.)</i> Чередование различных упражнений на быстроту (между собой). Чередование упражнений для развития скоростно – силовых качеств. Чередование различных упражнений на быстроту. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Перемещения – остановки.	12
7. Проектная деятельность (4 часа).		
7.1.	“Подвижные игры” <i>Теория (1 ч.)</i> Разработка проекта: изучение различных видов подвижных игр. Знакомство с понятием цели игры, методики проведения игры. <i>Практические занятия (3 ч.)</i> Осуществление проекта. Разработка учащимися собственных подвижных игр, выделение целей и задач игры, методики ее проведения. Обучение новым играм остальных учащихся.	4
8. Зачет по контрольным нормативам (2 часа).		
8.1.	Зачет по контрольным нормативам. <i>Практические занятия (2 ч.)</i> Бег с изменениями направления. Бег по лицевой линии до средней. Выпрыгивание вверх. Метание набивного мяча из положения сидя. Ловля наброшенного мяча. Подачи (верхние, нижние). Подача в движении. Ловля в движении.	2

Учебно – тематический план

2 год обучения

№п \п	Разделы программы	Всего часов	Теория	Практика
----------	-------------------	----------------	--------	----------

1	Теоретические сведения	2	2	-
2	Общая физическая подготовка	12	1	11
3	Специальная физическая подготовка	18	-	18
4	Техническая подготовка	16	-	16
5	Тактическая подготовка	12	-	12
6	Интегральная подготовка	8	-	8
7	Проектная деятельность	2	1	3
8	Зачет по контрольным нормативам	2	-	2
	Итого:	72	4	68

Содержание программы

2 год обучения

№п\п	Название разделов и тем	Всего часов
1. Теоретические сведения (2 часа).		
1.1.	Теоретические сведения. <i>Теория (2 ч.)</i> Содержание правил игры. История развития волейбола. Гигиена спортсмена. Техника и тактика игры. Понятие о здоровье и спортивной форме. Самоконтроль и самоподготовка при игре в волейбол.	2
2. Общая физическая подготовка (16 часов).		
2.1.	Строевые упражнения <i>Теория (1 ч.)</i> Команды для управления группой. Понятие о строе и командах.	1
2.2.	Гимнастические упражнения. <i>Практические занятия (2 ч.)</i> Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов (индивидуальные и в парах). Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями. Упражнения на снарядах – висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание, лазание по канату.	2
2.3.	Акробатические упражнения. <i>Практические занятия (2 ч.)</i> Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине, из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и упоре стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекаты в стороны согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом ноги. Из положения сидя на коленях перекаты вперед согнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с помощью и опорой ногами о стенку. Кувырок вперед с 3 шагов и с небольшого разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора, присев и из основной стойки. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки. Переворот в сторону.	2
2.4.	Упражнения для развития прыгучести. <i>Практические занятия (2 ч.)</i> Приседание и резкие выпрямление ног со взмахом рук вверх, то же с прыжком вверх то же с набивным мячом в руках (до 5 кг). Упражнения с отягощением. Штанга – вес штанги	2

	<p>устанавливается в % от веса занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание – до 80%, выпрыгивание – 20 – 40%, выпрыгивание из приседа – 20 - 30%. Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча (вес 1 – 2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления стоя на расстоянии 1 – 1,5 м. От стены с набивным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполнять ритмично). То же, но без касания мячом стены. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком, спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на маты. Прыжки в глубину с гимнастической стенки. Спрыгивание (высота 40 – 80 см.) с последующим прыжком вверх. Прыжки с места вперед, назад, вправо и влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной или обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.</p>	
2.5.	<p>Упражнения для развития качеств необходимых для выполнения приема и передачи мяча. <i>Практические занятия (3 ч.)</i> Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стенку пальцами. Упор лежа. Передвижения на руках вправо, влево, по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо – влево, одновременно выполняя “приставные шаги” руками и ногами. Передвижения на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля. Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Поочередная ловля и броски набивных и волейбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающиеся партнеры. Упражнения для кистей рук с гантелями. Сжимание резинового мяча. Многократные “волейбольные” передачи набивного мяча, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность. Броски и ловля мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий.</p>	3
2.6.	<p>Легкоатлетические упражнения. <i>Практические занятия (3 ч.)</i> Бег с ускорением 40 м, 50 м, 60 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег. Бег 60 м., 100 м. Эстафетный бег с этапами 40 м, 50 м, 60м. Бег с препятствиями от 60 м до 100 м (в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы). Бег в чередовании с ходьбой до 400 м Бег медленный до 3 минут (мальчики), до 2 минут (девочки). Прыжки через планку с поворотом на 90° и на 180° с прямого разбега. Прыжки в высоту с разбега способом “перешагивание”. Прыжки в длину с места, тройной</p>	3

	прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом “согнув ноги”. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность.	
2.7.	Подвижные игры. <i>Практические занятия (3 ч.)</i> “Гонка мячей”, “Салки”, “Невод”, “Метко в цель”, “Подвижная цель”, “Эстафета с бегом”, “Эстафета с прыжками”, “Мяч среднему”, “Охотники и утки”, “Перестрелка”, “Перетягивание через черту”, “Встречная эстафета с мячом”, “Ловцы”, “Борьба за мяч”, “Мяч ловцу”, “Перетягивание каната”, “Катающаяся мишень”.	3
3. Специальная физическая подготовка (28 часов).		
3.1.	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. <i>Практические занятия (7 ч.)</i> По сигналу (свистку) бег на 5, 10, 15 метров из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии, то же, но перемещение приставным шагом. Бег с остановками и изменением направления. По принципу “челночного бега” лицом вперед, спиной вперед, приставными шагами, с набивными шагами, с набивным мячом в руках (2 – 5 кг), с поясом – отягощением. Бег по сигналу – выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360° - прыжок вверх, падение, перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д.	7
3.2.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. <i>Практические занятия (7 ч.)</i> Круговые движения в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад, движение руками вниз – вперед, то же, но движение выполняется только ведущей рукой и шагом противоположной руке ногой. Стоя спиной к гимнастической стенке руки за головой, движения руками из за головы вниз – вперед. То же одной рукой. Круги руками. Упражнения с волейбольными мячами (выполняется многократно). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки. Круги руками.	7
3.3.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. <i>Практические занятия (7 ч.)</i> Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей рук сверху вниз – стоя на месте и в прыжке. Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из за головы двумя руками через сетку, “крюком” в прыжке – в парах и через сетку. Метание мяча. Удары по мячу на амортизаторах с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела. Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера.	7
3.4.	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. <i>Практические занятия (7 ч.)</i> Прыжковые упражнения, описанные ранее	7

	<p>в сочетании с подниманием рук вверх, касанием подвешенного набивного мяча. Стоя у стены с мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить мяч в стену, приземлившись, поймать мяч и т.д. мяч отбивается в высшей точке взлета. Бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить мяч в стену. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного набивного мяча или волейбольного на амортизаторах. Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но спиной с поворотом на 180°. То же, что и предыдущие 2 упражнения, но на расстоянии 1 – 1,5 метров от сетки, исходное положение выполняется по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановка и прыжок выполняются по сигналу. Двое учащихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. Один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления. Другой тоже старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться под сеткой касаться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных выше упражнений.</p>	
4. Техническая подготовка (21 час).		
4.1.	<p>Техника нападения. Действия без мяча. <i>Практические занятия (3 ч.)</i> Стартовая стойка в сочетании с перемещением. Ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед. Перемещения приставным шагом спиной вперед. Двойной шаг назад. Скачок назад, вправо, влево. Остановка прыжком. Прыжки. Сочетание способов перемещений. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.</p>	3
4.2.	<p>Техника нападения. Действия с мячом. <i>Практические занятия (3 ч.)</i> Передача мяча сверху двумя руками. Передача на точность в пределах границ площадки. Передачи в парах с перемещениями лицом, правым, левым боком вперед, спиной вперед. Встречная передача в пределах линии нападения и между линиями (расстояние до 5 м). Передача в треугольнике в зонах: 6-2-4, 1-2-3, 5-2-4 (расстояние до 4 м). Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. Передачи в зонах: 3-4, 3-2, 2-3 на расстояние 2 м. Передачи в зонах 6-4, 6-2, 1-3 на расстояние 4 м. Передача мяча у сетки сверху двумя руками, стоя спиной по направлению. Передача шнура подвешенного на шнуре. Передача с собственного подбрасывания. То же, но после перемещения лицом, боком, спиной вперед. Передача с набрасывания партнера. Передача в тройках, средний производит передачу назад (стоя спиной). То же после перемещения. Передача в зонах 4-3-2, 2-3-4 (передача, стоя спиной из зоны 3). Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вперед – вверх). Передача мяча, подвешенного на шнуре в прыжке с места. Передача мяча в прыжке с собственного набрасывания – с места и после перемещения. Отбивание мяча, брошенного партнером – с места и после перемещения. Передача в прыжке в стену, чередуя с передачей, стоя на площадке. Встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3 (без перехода в колонну). Отбивание в прыжке мяча кулаком в сетку в непосредственной близости от нее. Отбивание в прыжке кулаком мяча, подвешенного на шнуре. Тое, но после перемещения. Отбивание мяча с собственного подбрасывания, то же, но после перемещения. Отбивание</p>	3

	мяча наброшенного партнером.	
4.3.	Техника нападения. Подачи мяча. <i>Практические занятия (3 ч.)</i> Нижняя прямая подача. Поддача снизу подряд 5, 10, 20 попыток одним игроком. Поддача в правую и левую половину площадки. Поддача в дальнюю и ближнюю от сетки половины площадки. Поддача за игрока зоны 6. Соревнование на большее количество выполненных правильно подач. Соревнование на точность попадания при подаче в зоны. Верхняя прямая подача. Поддача мяча подвешенного на шнуре. Поддача в стену (расстояние 6 - 9 м., высота отметки – 2 м.). Поддача с расстояния 6м через сетку с соблюдением правил. Поддача подряд 5 попыток. Чередование верхней и нижней подач.	3
4.4.	Техника нападения. Нападающие удары. <i>Практические занятия (3 ч.)</i> Нападающий удар прямой по ходу сильнейшей рукой. Нападающий удар с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу, подвешенному на шнуре. То же, но через сетку. Нападающий удар через сетку по мячу, наброшенному партнером. Нападающий удар из зоны 4, 3, 2 с высоких и средних передач из соседней зоны.	3
4.5.	Техника защиты. Действия без мяча. <i>Практические занятия (3 ч.)</i> Стартовая стойка в сочетании с перемещением. Ходьба и бег скрестным шагом вправо, влево, спиной вперед. Перемещения приставными шагами спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падения (с мета). Сочетание способов перемещений, перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.	3
4.6.	Техника защиты. Действия с мячом. <i>Практические занятия (3 ч.)</i> Прием мяча сверху двумя руками. Прием мяча, направленного броском через сетку (расстояние 8 – 10 метров). Прием нижней передачи и первая передача в зону 3 и 2. Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча снизу, наброшенного партнером – на месте и после перемещения. Отбивание снизу мяча назад за голову в движении. Прием мяча во встречных колоннах в зонах: 4-3, 3-4, 3-2. То же, но в зонах 6-3-4, 6-2-3, 6-3-2. Нижняя передача на точность. Прием мяча сверху двумя руками с выпадом с сторону. Прием мяча собственного подбрасывания – на месте и после перемещения. То же, с набрасыванием партнера. В парах, стоя лицом в направлении передачи – приемы на месте и после перемещения.	3
4.7.	Техника защиты. Блокирование. <i>Практические занятия (3 ч.)</i> Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2. Блокирование, стоя на подставке, нападающий удар по мячу. То же, но в прыжке с площадки. Блокирование стоя на подставке, удар выполняется по подброшенному партнером мячу.	3
5. Тактическая подготовка (20 часов).		

5.1.	Тактика нападения. Индивидуальные действия. <i>Практические занятия (3 ч.)</i> Выбор места для выполнения второй передачи (в зоне 3, стоя спиной по направлению). Для выполнения подачи (верхней прямой). Для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зоне 4). При действиях с мячом. Чередование способов подач (верхних и нижних). Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком снизу. Вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной. Подача нижняя на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.	3
5.2.	Тактика нападения. Групповые действия. <i>Практические занятия (3 ч.)</i> При первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй передаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4, стоя к ним спиной при передаче, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Взаимодействие игроков передней и задней линии. Игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3. Игроков зон 6, 1, 5 с игроками зоны 2 (при приеме от передач и нижних подач).	3
5.3.	Тактика нападения. Командные действия. <i>Практические занятия (4 ч.)</i> Прием нижних и верхних прямых передач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2 (чередование), стоя лицом в сторону передача. Прием нижних передач и первая передача в зону 2, вторая в зону 3. Прием мяча от нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной.	4
5.4.	Тактика защиты. Индивидуальные действия. <i>Практические занятия (3 ч.)</i> При приеме нижней и верхней передачи. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой (при подводящих упражнениях для нападающего удара). При страховке партнера, принимающего мяча от верхней подачи, обманной передачи. При действиях с мячом. Выбор способа приема мяча от подачи (сверху и снизу от нижней, сверху от верхней). Выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).	3
5.5.	Тактика защиты. Групповые действия. <i>Практические занятия (3 ч.)</i> Взаимодействие игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Игрока зоны 1 с игроками зон 6 и 2. Игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4. Игрока зоны 6 с игроками зон 1, 5 и 3. Игроков зон 2 и 4 с игроком зоны 3 (при выходе из блокирования).	3
5.6.	Тактика защиты. Командные действия. <i>Практические занятия (4 ч.)</i> Расположение игроков при приеме подачи (нижней и верхней прямой), когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3. Расположение игроков при приеме нижней подачи, когда вторую передачу выполняет игрок из зоны 2, а игрок зоны 3 оттянут назад. Расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4. После приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4. Система игры. Расположение игроков при приеме мяча от противника “углом вперед” с применением групповых действий для данного года обучения.	4

6. Интегральная подготовка (15 часов).		
6.1.	Интегральная подготовка. <i>Практические занятия (15 ч.)</i> Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Подготовительные игры “Два мяча через сетку” с различными заданиями, “мяч в воздухе”, “мяч капитану” и т.д. Игры по правилам мини – волейбола. Тренировочные игры волейбол.	15
7. Проектная деятельность (4 часа).		
7.1.	“Общая физическая подготовка” <i>Теория (1 ч.)</i> Разработка проекта: изучение различных видов упражнений для общей физической подготовки. Знакомство с понятием цели разминки, методики проведения разминки. <i>Практические занятия (3 ч.)</i> Осуществление проекта. Разработка учащимися собственных упражнений для общей физической подготовки, комплекса упражнений для разминки, проведение разработанной разминки.	4
8. Зачет по контрольным нормативам (2 часа).		
8.1.	Зачет по контрольным нормативам. <i>Практические занятия (2 ч.)</i> Бег с изменениями направления. Бег по лицевой линии до средней. Выпрыгивание вверх. Метание набивного мяча из положения сидя. Ловля наброшенного мяча. Подачи (верхние, нижние). Подача в движении. Ловля в движении.	2

Учебно – тематический план

3 год обучения

№	Раздел программы:	Всего часов	Теория	Практика
1	Теоретические сведения	14	2	-
2	Общая физическая подготовка	10	-	10
3	Специальная физическая подготовка	12	-	12
4	Техническая подготовка	12	-	12
5	Тактическая подготовка	12	-	12
6	Интегральная подготовка	8	-	8
7	Проектная деятельность	2	1	1
8	Зачет по контрольным нормативам	2	-	2
	Итого:	72	3	69

Содержание программы

3 год обучения

№п\п	Название разделов и тем	Всего часов
1. Теоретические сведения (3 часа).		
1.1.	Теоретические сведения. <i>Теория (3 ч.)</i> Содержание правил игры. История развития волейбола. Гигиена спортсмена. Техника и тактика игры. Понятие о здоровье и спортивной форме. Самоконтроль и самоподготовка при игре в волейбол.	3
2. Общая физическая подготовка (16 часов).		
2.1.	Строевые упражнения. <i>Теория (1 ч.)</i> Команды для управления группой. Понятие о строе и командах.	1
2.2.	Гимнастические упражнения. <i>Практические занятия (2 ч.)</i> Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов (индивидуальные и в парах). Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями. Упражнения на снарядах – висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание, лазание по канату.	2
2.3.	Акробатические упражнения. <i>Практические занятия (2 ч.)</i> Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине, из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и упоре стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекаты в стороны согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом ноги. Из положения сидя на коленях перекаты вперед согнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с помощью и опорой ногами о стенку. Кувырок вперед с 3 шагов и с небольшого разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора, присев и из основной стойки. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки. Переворот в сторону.	2
2.4.	Упражнения для развития прыгучести. <i>Практические занятия (2 ч.)</i> Приседание и резкие выпрямление ног со взмахом рук вверх, то же с прыжком вверх то же с набивным мячом в руках (до 5 кг). Упражнения с отягощением. Штанга – вес штанги устанавливается в % от веса занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание – до 80%, выпрыгивание – 20 – 40 %, выпрыгивание из приседа – 20 - 30 %. Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча (вес 1 – 2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления стоя на расстоянии 1 – 1,5 м. От стены с набивным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполнять ритмично). То же, но без касания мячом стены. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком,	2

	спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на маты. Прыжки в глубину с гимнастической стенки. Спрыгивание (высота 40 – 80 см.) с последующим прыжком вверх. Прыжки с места вперед, назад, вправо и влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной или обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.	
2.5.	Упражнения для развития качеств необходимых для выполнения приема и передачи мяча. <i>Практические занятия (3 ч.)</i> Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стенку пальцами. Упор лежа. Передвижения на руках вправо, влево, по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо – влево, одновременно выполняя “приставные шаги” руками и ногами. Передвижения на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля. Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Поочередная ловля и броски набивных и волейбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающиеся партнеры. Упражнения для кистей рук с гантелями. Сжимание резинового мяча. Многократные “волейбольные” передачи набивного мяча, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность. Броски и ловля мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий.	3
2.6.	Легкоатлетические упражнения. <i>Практические занятия (3 ч.)</i> Бег с ускорением 40 м, 50 м, 60 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег. Бег 60 м., 100 м. Эстафетный бег с этапами 40 м, 50 м, 60м. Бег с препятствиями от 60 м до 100 м (в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы). Бег в чередовании с ходьбой до 400 м Бег медленный до 3 минут (мальчики), до 2 минут (девочки). Прыжки через планку с поворотом на 90° и на 180° с прямого разбега. Прыжки в высоту с разбега способом “перешагивание”. Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом “согнув ноги”. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность.	3
2.7.	Подвижные игры. <i>Практические занятия (3 ч.)</i> “Тонка мячей”, “Салки”, “Невод”, “Метко в цель”, “Подвижная цель”, “Эстафета с бегом”, “Эстафета с прыжками”, “Мяч среднему”, “Охотники и утки”, “Перестрелка”, “Перетягивание через черту”, “Встречная эстафета с мячом”, “Ловцы”, “Борьба за мяч”, “Мяч ловцу”, “Перетягивание каната”, “Катающаяся мишень”.	3
3. Специальная физическая подготовка (20 часов).		

3.1.	<p>Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. <i>Практические занятия (5 ч.)</i> По сигналу (свистку) бег на 5, 10 , 15 метров из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии, то же, но перемещение приставным шагом. Бег с остановками и изменением направления. По принципу “челночного бега” лицом вперед, спиной вперед, приставными шагами, с набивными шагами, с набивным мячом в руках (2 – 5 кг), с поясом – отягощением. Бег по сигналу – выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360° - прыжок вверх, падение, перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи. Нападающих ударов, блокирования и т.д.</p>	5
3.2.	<p>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. <i>Практические занятия (5 ч.)</i> Круговые движения в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад, движение руками вниз – вперед, то же, но движение выполняется только ведущей рукой и шагом противоположной руке ног. Стоя спиной к гимнастической стенке руки за головой, движения руками из за головы вниз – вперед. То же одной рукой. Круги руками. Упражнения с волейбольными мячами (выполняется многократно). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки. Круги руками.</p>	5
3.3.	<p>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. <i>Практические занятия (5 ч.)</i> Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей рук сверху вниз – стоя на месте и в прыжке. Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из за головы двумя руками через сетку, “крюком” в прыжке – в парах и через сетку. Метание мяча. Удары по мячу на амортизаторах с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела. Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера.</p>	5
3.4.	<p>Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. <i>Практические занятия (5 ч.)</i> Прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх, касанием подвешенного набивного мяча. Стоя у стены с мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить мяч в стену, приземлившись, поймать мяч и т.д. мяч отбивается в высшей точке взлета. Бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить мяч в стену. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного набивного мяча или волейбольного на амортизаторах. Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но спиной с поворотом на 180°. То же, что и предыдущие 2 упражнения, но на расстоянии 1 – 1,5 метров от сетки, исходное положение выполняется по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановка</p>	5

	и прыжок выполняются по сигналу. Двое учащихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. Один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления. Другой тоже старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться под сеткой касаться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных выше упражнений.	
4. Техническая подготовка (23 часа).		
4.1.	Техника нападения. Действия без мяча. <i>Практические занятия (3 ч.)</i> Перемещения и стойки. Прыжки на месте, у стенки, после перемещений и остановки. Сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.	3
4.2.	Техника нападения. Действия с мячом. <i>Практические занятия (4 ч.)</i> Передача мяча сверху двумя руками. Передачи в стенку на месте (стоя, сидя лицом и боком к стене, лежа). То же, но с изменением высоты передачи и расстояния от стены. То же, но в сочетании с перемещениями. Передачи на точность с применением приспособлений (типа маяк, мишени). Передачи в треугольнике в зонах: 6-4-2, 5-4-3, 1-4-2. Чередование передач различных по высоте и расстоянию. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки в сетку для нападающего удара. Передачи в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 на расстояние 4 метра. То же, в зонах 5-2, 1-4 на расстояние 6 метров. Передача мяча у сетки сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Встречные передачи в зонах 3-2, 3-4 назад (за голову) после передачи над собой и поворота на 180°. Передачи в тройках с перемещениями, средний производит передачу, стоя спиной (расстояние 2 – 3 м). То же, в зонах: 6-3-2, 6-3-4, 5-3-2, 1-3-4. Передача мяча сверху двумя руками с последующим падением назад и перекатом на спину (вторая передача). Передача мяча, подвешенного на шнуре на точность на месте и после перемещения. Передача, на точность после собственного подбрасывания – на месте и после собственного перемещения. То же с набрасыванием партнера. Передача сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим перекатом на бедро (вторая передача). Передача сверху двумя руками в прыжке (вперед – вверх). Передача мяча, подвешенного на шнуре, с собственного набрасывания партнера после перемещения. Передача в парах, стоя лицом в направлении передачи. Передачи о стену в сочетании с перемещениями. Передача в парах перемещениями вперед, вправо, влево, назад, влево, назад. Передача на точность в пределах границ площадки (через сетку в зону нападения). Встречная передача в зонах 3-4, 3-2, 2-3 (без перехода в колонну). Отбивание мяча чрез сетку кулаком в непосредственной близости от сетки, стоя на площадке и в прыжке. Отбивание стоя на площадке, в положении лицом, боком, спиной к сетке.	4
4.3.	Техника нападения. Подачи мяча. <i>Практические занятия (4 ч.)</i> Нижние подачи. Соревнование на точность попадания в зоны. Верхняя прямая подача. Подачи подряд 10 попыток. Подачи в правую и левую половину площадки. Подачи в дальнюю и ближнюю половины площадки. Подачи за игрока 6. Соревнование на большее количество выполненных правильно подач. Верхняя боковая подача. Подача мяча, подвешенного на шнуре через сетку. Подача в стену (расстояние 6 – 9 метров, высота отметки 2 метра 20 см). Подача с	4

	расстояния 6 метров через сетку на расстояние не менее чем 9 метров.	
4.4.	<p>Техника нападения. Нападающие удары. <i>Практические занятия (3 ч.)</i> Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с коротких – высоких, коротких – средних и средних по высоте и расстоянию передач. Нападающий удар с удаленных от сетки передач (1 – 1,5 метра). Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с передач из глубины площадки. Прямой нападающий удар (по ходу) слабой рукой. Удар по волейбольному мячу кистью: стоя на коленях на поролоновом мате; стоя у стены, удары в пол. Бросок мяча через сетку в прыжке с разбега. Нападающий удар по мячу в прыжке с места и с разбега. Удар по резиновому мячу через сетку с собственного подбрасывания в прыжке с места. Нападающий удар с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо. Бросок мяча через сетку в прыжке с места и с разбега. Нападающий удар по волейбольному мячу с собственного подбрасывания в прыжке с разбега, через сетку.</p>	3
4.5.	<p>Техника защиты. Действия без мяча. <i>Практические занятия (3 ч.)</i> Стартовая стойка в сочетании с перемещениями. Скачок назад, вправо, влево. Падения и перекаты после падений – с места и после перемещений. Сочетания способов перемещений, перемещений с падениями. Сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите.</p>	3
4.6.	<p>Техника защиты. Действия с мячом. <i>Практические занятия (3 ч.)</i> Прием мяча сверху двумя руками. Прием отскочившего мяча после нижней подачи в стену (расстояние 6 – 8 метров). Прием при нижней подачи в зоне 6. Прием мяча от передачи через сетку (расстояние 10 – 12 метров). Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя передача на точность. Передачи снизу в зонах 5-3-4, 5-2-3, 1-3-2. Прием снизу нижних и верхних прямых передач. Прием мяча снизу от нападающего удара. Прием мяча снизу от передачи в прыжке через сетку двумя руками. Прием мяча сверху двумя руками с последующим падением. Прием нижних подач. Прием мяча от передач через сетку в прыжке. Прием мяча от нападающего удара средней силы. Прием снизу двумя руками с падением назад и последующим перекатом на спину мяча, отскочившего от сетки. Прием мяча, наброшенного партнером в сетку – стоя на месте и после перемещения. Удар в сетку и прием отскочившего мяча. Прием снизу рукой с выпадом в сторону и последующим перекатом на бедро.</p>	3
4.7.	<p>Техника защиты. Блокирование. <i>Практические занятия (3 ч.)</i> Одиночное блокирование прямого нападающего удара “по диагонали” в зонах 4, 2, 3. Блокирование, стоя на подставке, нападающий удар по мячу. То же блокирование, но в прыжке с площадки. Блокирование, стоя на подставке, удар по мячу, подброшенному партнером. Блокирование нападающего удара с высоких и средних передач (стоя на подставке и в прыжке с места).</p>	3
5. Тактическая подготовка (25 часов).		

5.1.	<p>Тактика нападения. Индивидуальные действия. <i>Практические занятия (4 ч.)</i> Выбор места для выполнения второй передачи (у сетки стоя лицом и спиной в направлении передачи, из глубинны площадки – лицом). Для выполнения подачи (верхняя боковая и при чередовании нижних и верхних подач). Для нападающего удара. При действиях с мячом. Чередование способов подач. Подача верхняя прямая на игроков, слабо владеющих навыками приема мяча. Подача нижняя на игрока, вышедшего после замены. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Вторая передача игрокам в зоны 3 и 4, к которым передающий обращен лицом. Вторая передача (из зоны 3) игрокам в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной к ним (чередование). Вторая передача нападающему, сильнейшему на линии. Имитация второй передачи и обман (передача через сетку стоя на площадке). Имитация нападающего удара.</p>	4
5.2.	<p>Тактика нападения. Групповые действия. <i>Практические занятия (4 ч.)</i> Игрока зоны 4 с игроком зоны 3. Игрока зоны 2 с игроком зоны 3 и 4 (чередование). Игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при первой передаче – для нападающего удара. Взаимодействие игроков передней и задней линии. Игроков зон 6 5, 1 с игроком зоны 3 (при приеме верхних подач). Игроков зон 6, 1, 5 с игроком зоны 2 (при приеме подач – для второй передачи, при приеме подач – для удара).</p>	4
5.3.	<p>Тактика нападения. Командные действия. <i>Практические занятия (5 ч.)</i> Прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому подающий обращен лицом и спиной (чередование). Прием верхних подач и первая подача в зону 2, вторая подача в зоны 3 и 4. Прием верхней прямой подачи первая передача игроку, к которому нападающий стоит спиной.</p>	5
5.4.	<p>Тактика защиты. Индивидуальные действия. <i>Практические занятия (4 ч.)</i> При приеме верхней боковой подачи. При блокировании (одиночном). При страховке партнера, принимающего мяч (от подачи, нападающего удара), блокирующих, нападающих. При действиях с мячом. Выбор способа приема подачи: сверху (нижней), снизу двумя руками, сверху двумя руками с падением (верхней). Выбор способа приема мяча от обманных приемов: сверху, сверху с падением, снизу двумя руками и одной рукой, снизу с падением. Выбор способа перемещения и способа приема мяча от нападающих ударов: снизу, снизу с падением, сверху, сверху с падением. Зонное блокирование.</p>	4
5.5.	<p>Тактика защиты. Групповые действия. <i>Практические занятия (4 ч.)</i> Взаимодействие игроков внутри линий и между ними. Взаимодействие игроком задней линии: игроков зон 1, 6, 5 между собой (страховка партнера при приеме мяча от верхних подач, нападающих ударов, обманных приемов). Взаимодействия игроков передней линии: игроков, не участвующих в блокировании (зон 4 и 2) с блокирующими (игроком зоны 3). Взаимодействие игроков задней и передней линии: игрока зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2.</p>	4

5.6.	Тактика защиты. Командные действия. <i>Практические занятия (4 ч.)</i> Расположение игроков при приеме верхних подач, когда верхнюю подачу выполняет игрок зоны 3. Расположение игроков при приеме подачи (нижняя и верхняя прямая), когда вторую передачу выполняет игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад. Расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 2 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2. После приема игрок зоны 2 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 2. Система игры. Расположение игроков при приеме мяча от противника “углом вперед” с применением групповых действий для данного года обучения (в условиях применения нападающих ударов и обманных действий).	4
6. Интегральная подготовка (15 часов).		
6.1.	Интегральная подготовка. <i>Практические занятия (15 ч.)</i> Чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приемам. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Учебные игры. Соревнования. Контрольные игры.	15
7. Проектная деятельность (4 часа).		
7.1.	“Специальная физическая подготовка” <i>Теория (1 ч.)</i> Разработка проекта: изучение различных видов упражнений для специальной физической подготовки. Знакомство с понятием цели и методики специальной физической подготовки. <i>Практические занятия (3 ч.)</i> Осуществление проекта. Разработка учащимися собственных упражнений для специальной физической подготовки, комплекса упражнений для специальной физической подготовки, проведение разработанного комплекса упражнений.	4
8. Зачет по контрольным нормативам (2 часа).		
8.1.	Зачет по контрольным нормативам. <i>Практические занятия (2 ч.)</i> Бег с изменениями направления. Бег по лицевой линии до средней. Выпрыгивание вверх. Метание набивного мяча из положения сидя. Ловля брошенного мяча. Подачи (верхние, нижние). Подача в движении. Ловля в движении.	2

Учебно – тематический план

4 год обучения

№п \п	Разделы программы	Всего часов	Теория	Практика
1	Теоретические сведения	2	2	-
2	Общая физическая подготовка	12	-	12
3	Специальная физическая подготовка	14	-	14
4	Техническая подготовка	12	-	12
5	Тактическая подготовка	10	-	10
6	Интегральная подготовка	16	-	16
7	Проектная деятельность	4	1	3
8	Зачет по контрольным нормативам	2	-	2
	Итого:	72	3	69

Содержание программы

4 год обучения

№п\п	Название разделов и тем	Всего часов
1. Теоретические сведения (3 часа).		
1.1.	Теоретические сведения. <i>Теория (2 ч.)</i> Содержание правил игры. История развития волейбола. Гигиена спортсмена. Техника и тактика игры. Понятие о здоровье и спортивной форме. Самоконтроль и самоподготовка при игре в волейбол.	3
2. Общая физическая подготовка (18 часов).		
2.1.	Строевые упражнения <i>Теория (1 ч.)</i> Команды для управления группой. Понятие о строе и командах.	1
2.2.	Гимнастические упражнения. <i>Практические занятия (2 ч.)</i> Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов (индивидуальные и в парах). Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями. Упражнения на снарядах – висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание, лазание по канату.	2
2.3.	Акробатические упражнения. <i>Практические занятия (3 ч.)</i> Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине, из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и упоре стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекаты в стороны согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом ноги. Из положения сидя на коленях перекаты вперед согнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с помощью и опорой ногами о стенку. Кувырок вперед с 3 шагов и с небольшого разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора, присев и из основной стойки. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки. Переворот в сторону.	3
2.4.	Упражнения для развития прыгучести. <i>Практические занятия (3 ч.)</i> Приседание и резкие выпрямление ног со взмахом рук вверх, то же с прыжком вверх то же с набивным мячом в руках (до 5 кг). Упражнения с отягощением. Штанга – вес штанги устанавливается в % от веса занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание – до 80%, выпрыгивание – 20 – 40 %, выпрыгивание из приседа – 20 - 30 %. Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча (вес 1 – 2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления стоя на расстоянии 1 – 1,5 м. От стены с набивным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполнять ритмично). То же, но без касания мячом стены. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком, спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на маты. Прыжки в глубину с гимнастической стенки. Спрыгивание (высота 40 – 80 см.) с	3

	<p>последующим прыжком вверх. Прыжки с места вперед, назад, вправо и влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной или обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.</p>	
2.5.	<p>Упражнения для развития качеств необходимых для выполнения приема и передачи мяча. <i>Практические занятия (3 ч.)</i> Стигание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стенку пальцами. Упор лежа. Передвижения на руках вправо, влево, по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо – влево, одновременно выполняя “приставные шаги” руками и ногами. Передвижения на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля. Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Поочередная ловля и броски набивных и волейбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающиеся партнеры. Упражнения для кистей рук с гантелями. Сжимание резинового мяча. Многократные “волейбольные” передачи набивного мяча, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность. Броски и ловля мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий.</p>	3
2.6.	<p>Легкоатлетические упражнения. <i>Практические занятия (3 ч.)</i> Бег с ускорением 40 м, 50 м, 60 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег. Бег 60 м., 100 м. Эстафетный бег с этапами 40 м, 50 м, 60м. Бег с препятствиями от 60 м до 100 м (в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы). Бег в чередовании с ходьбой до 400 м Бег медленный до 3 минут (мальчики), до 2 минут (девочки). Прыжки через планку с поворотом на 90° и на 180° с прямого разбега. Прыжки в высоту с разбега способом “перешагивание”. Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом “согнув ноги”. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность.</p>	3
2.7.	<p>Подвижные игры. <i>Практические занятия (3 ч.)</i> “Тонка мячей”, “Салки”, “Невод”, “Метко в цель”, “Подвижная цель”, “Эстафета с бегом”, “Эстафета с прыжками”, “Мяч среднему”, “Охотники и утки”, “Перестрелка”, “Перетягивание через черту”, “Встречная эстафета с мячом”, “Ловцы”, “Борьба за мяч”, “Мяч ловцу”, “Перетягивание каната”, “Катающаяся мишень”.</p>	3
3. Специальная физическая подготовка (20 часов).		
3.1.	<p>Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. <i>Практические занятия (5 ч.)</i> По сигналу (свистку) бег на 5, 10 , 15 метров из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и</p>	5

	<p>спиной к стартовой линии), сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии, то же, но перемещение приставным шагом.</p> <p>Бег с остановками и изменением направления. По принципу “челночного бега” лицом вперед, спиной вперед, приставными шагами, с набивными шагами, с набивным мячом в руках (2 – 5 кг), с поясом – отягощением.</p> <p>Бег по сигналу – выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360° - прыжок вверх, падение, перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д.</p>	
3.2.	<p>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.</p> <p><i>Практические занятия (5 ч.)</i> Круговые движения в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.</p> <p>Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад, движение руками вниз – вперед, то же, но движение выполняется только ведущей рукой и шагом противоположной руке ногой. Стоя спиной к гимнастической стенке руки за головой, движения руками из за головы вниз – вперед. То же одной рукой. Круги руками. Упражнения с волейбольными мячами (выполняется многократно). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Поддачи с максимальной силой у тренировочной сетки. Круги руками.</p>	5
3.3.	<p>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.</p> <p><i>Практические занятия (5 ч.)</i> Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей рук сверху вниз – стоя на месте и в прыжке. Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из за головы двумя руками через сетку, “крюком” в прыжке – в парах и через сетку. Метание мяча. Удары по мячу на амортизаторах с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела. Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера.</p>	5
3.4.	<p>Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.</p> <p><i>Практические занятия (5 ч.)</i> Прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх, касанием подвешенного набивного мяча. Стоя у стены с мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить мяч в стену, приземлившись, поймать мяч и т.д. мяч отбивается в высшей точке взлета. Бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить мяч в стену. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного набивного мяча или волейбольного на амортизаторах. Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но спиной с поворотом на 180°. То же, что и предыдущие 2 упражнения, но на расстоянии 1 – 1,5 метров от сетки, исходное положение выполняется по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановка и прыжок выполняются по сигналу. Двое учащихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. Один двигается</p>	5

	приставными шагами с остановками и изменением направления. Другой тоже старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться под сеткой касаться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных выше упражнений.	
4. Техническая подготовка (18 часов).		
4.1.	Техника нападения. Действия без мяча. <i>Практические занятия (2 ч.)</i> Чередование способов перемещения, изменения направления и способа максимальной скорости. Сочетание способов перемещений с изученными техническими приемами игры в нападении.	2
4.2.	Техника нападения. Действия с мячом. <i>Практические занятия (3 ч.)</i> Передача мяча сверху двумя руками. Передача на точность с собственного подбрасывания (варьируя высоту). Передача на точность мяча, посланного передачей: первая передача постоянная (2 – 3 м), вторая – постепенно увеличивая расстояние (3 – 10 м); первая – постепенно увеличивая расстояние, вторая – постоянно; первая и вторая – постепенно увеличивая расстояние. Передача на точность мяча, посылаемого ударом одной рукой. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. Передачи в зонах: 2-4, 4-2, 6-4 на расстоянии 6 метров. Передачи в зонах 5-2, 1-4 на расстоянии 7 – 8 метров. Передача мяча у сетки сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Встречная передача после передачи над собой и поворота на 180° (в зонах 6-2-2, 6-4-4, 5-2-2, 1-4-4). Передачи в тройках в зонах: 5-4-3, 5-4-2, 1-2-3, 1-2-4, 6-2-3, 6-4-3, 6-4-2. Передачу за голову выполняет игрок, находящийся в средней зоне, после передачи над собой и повороте спиной по направлению передачи. Передача сверху двумя руками с последующим падением и перекатом на спину (н точность в определенную зону). Передача сверху двумя руками в прыжке (вверх назад). Передача мяча подвешенного на шнуре, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера с места и после перемещения. Передача мяча на точность в пределах площадки. Чередование способов передачи мяча: сверху, сверху с падением, в прыжке, отбивание кулаком, передачи различные по расстоянию и высоте.	3
4.3.	Техника нападения. Подачи мяча. <i>Практические занятия (2 ч.)</i> Верхняя прямая подачи. Подачи подряд (20 попыток). Подачи с различной силой. Подачи в три продольные зоны: 6-3, 1-2, 5-4. Подача по направлению, где граничат зоны 6 и 5, 6 и 1. Соревнования на точность попадания в зоны. Верхняя боковая подача. Подача с соблюдением правил. Подачи подряд (5 попыток). Подачи в правую и левую половины площадки. Соревнование на большее количество выполненных подач правильно. Чередование нижней и верхней прямой подач правильно.	2
4.4.	Техника нападения. Нападающие удары. <i>Практические занятия (3 ч.)</i> Прямой нападающий удар (по ходу) сильной рукой из зон 4, 3, 2. Нападающие удары с различных передач: коротких (по расстоянию) – средних и высоких (по высоте), средних (по расстоянию) – средних и высоких (по высоте). Длинных (по расстоянию) – средних (по высоте). Нападающие удары в зонах 4 и 2 с передачи из глубины площадки (зоны 6). Нападающие удары при противодействии блокирующих. Нападающие удары из зон 4 и 2 с передачей назад за голову. Нападающий удар с переводом вправо с поворотом туловища	3

	вправо. Нападающий удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, стоя спиной в направлении передачи. Нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. Удар из зоны 2,4 мимо блока. Имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками. Имитация нападающего удара в разбеге и передача мяча. Нападающий удар с переводом влево с поворотом туловища влево. Нападающий удар из зон 3,4 с высоких и средних передач. Прямой нападающий удар слабой рукой из зон 2, 3, 4. Удар по мячу, брошенному партнером. Нападающий удар из зон 2, 3 с передачей из соседней зоны (3-2, 4-3). Нападающий удар с удаленных от сетки передач. Удар по резиновому мячу через сетку с собственного подбрасывания в прыжке и с разбега.	
4.5.	Техника защиты. Действия без мяча. <i>Практические занятия (2 ч.)</i> Сочетание способов перемещений и падений, стоек с техническими приемами игры в защите. Перемещения на максимальной скорости и чередование их способов, сочетания с падениями, остановками, стойками и выполнением приема мяча.	2
4.6.	Техника защиты. Действия с мячом. <i>Практические занятия (3 ч.)</i> Прием мяча сверху двумя руками. Прием нижней и верхней прямой подачи. Прием мяча от удара одной рукой в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками. Прием нижней подачи и первая передача в зону нападения. Прием мяча от нападающего удара через сетку. Прием верхней боковой подачи. Прием мяча от передачи через сетку в прыжке. Прием мяча снизу одной рукой (правой, левой). Прием мяча в парах. Прием мяча у сетки. Прием мяча от сетки. Прием мяча сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и с перекатом на спину. Прием от подачи мяча через сетку. Прием подачи. Прием от нападающего удара. Прием снизу двумя руками с падением и перекатом в сторону на бедро. Прием мяча снизу в парах. Прием снизу подачи и нападающего удара. Прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой). Прием мяча у сетки, от сетки. Прием мяча от подачи, нападающего удара. Чередование.	3
4.7.	Техника защиты. Блокирование. <i>Практические занятия (3 ч.)</i> одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4,2,3). Блокирование стоя на подставке, удары из двух зон в известном направлении. То же в прыжке с площадки. Блокирование стоя на подставке, удары из одной зоны в двух направлениях. То же, но в прыжке с площадки. Блокирование ударов с переводом вправо (в зонах 3,4,2). Блокирование ударов по подвешенному мячу. Блокирование, стоя на подставке, удары с передачи. То же в прыжке с площадки. Групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4,2,3). Блокирование, стоя на подставке мячей из поролон. То же, но в прыжке с площадки. Блокирование, стоя на подставке, удар по мячу. То же, но в прыжке с площадки. То же, удар с передачи.	3
5. Тактическая подготовка (18 часов).		

5.1.	<p>Тактика нападения. Индивидуальные действия. <i>Практические занятия (3 ч.)</i> Выбор места для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки для нападающего удара. Для выполнения подачи (при чередовании способов). Для нападающего удара (при чередовании способов). При действиях с мячом. Чередование способов подач. Подачи верхние на игроков слабо владеющих навыками приема мяча. Подача нижняя и верхняя прямая между игроками (вразрез). Подача верхняя прямая, на игрока, вышедшего после замены. Выбор способа отбивания мяча через сетку: нападающим ударом, подачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (стоя лицом и спиной к нему). Имитация второй передачи и “обман” (передача через сетку) в прыжке. Имитация прямого нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку. Чередование способов нападающего удара: прямой, перевод сильнейшей, прямой слабейшей рукой.</p>	3
5.2.	<p>Тактика нападения. Групповые действия. <i>Практические занятия (3 ч.)</i> Игрока зоны 4 с игроком зоны 2. Игрока зоны 3 с игроком зон 4 и 2 в условиях различных по характеру первых и вторых передач (на основе техники данного года обучения). Игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 в условиях длинных первых передач. Взаимодействие игроков передней и задней линии. Игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме мяча в дальней части площадки от подачи и нападающего удара). Игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 2 (при приеме верхних подач для второй передачи, в доигровках – для нападающего удара или передачи в прыжке).</p>	3
5.3.	<p>Тактика нападения. Командные действия. <i>Практические занятия (3 ч.)</i> Система игры через игрока передней линии. Прием подачи (при чередовании способов) и первая передача в зону 3, вторая передача, стоя лицом и спиной (чередование) к нападающему. Прием подачи и первая передача в зону 4, вторая передача игроку, к которому нападающий стоит спиной. Первая передача для нападающего удара, когда мяч противник направляет через сетку без удара.</p>	3
5.4.	<p>Тактика защиты. Индивидуальные действия. <i>Практические занятия (3 ч.)</i> При приеме мяча от подач различными способами и при условии чередования подач в дальние и ближние зоны. При приеме мяча от нападающих ударов и обманных передач через сетку в прыжке. При страховании партнера, принимавшего мяч, блокирующего нападающего. При действии с мячом. Выбор способа приема различных способов подач, в условиях чередования подач в дальние и ближние зоны. Выбор способа перемещения и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами. Выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения. Выбор способа перемещения и приема мяча при чередовании нападающих ударов и обманных действиях. Зонное блокирование.</p>	3

5.5.	Тактика защиты. Групповые действия. <i>Практические занятия (3 ч.)</i> Взаимодействие игроков внутри линий и между ними. Взаимодействие игроков задней линии: Игроков зон 1, 6, 5 между собой при приеме трудных мячей о подач и нападающих ударов, обманных действий. Двух игроков, не участвующих в блокировании, с блокирующим. Двух игроков при блокировании (выход в зону, где будет произведен удар). Не участвующему в блокировании с блокирующими. Взаимодействие игроков задней и передней линии (различные комбинации).	3
5.6.	Тактика защиты. Командные действия. <i>Практические занятия (4 ч.)</i> Расположение игроков при приеме подач различными способами, в дальние и ближние зоны, вторую передачу выполняет игрок зоны 3. Расположение игроков при приеме подач различными способами, вторую передачу выполняют игроки зон 3 и 2 (чередование). Расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4. После приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 4. То же, но в зонах 2 и 3 (чередование этих двух вариантов). Расположение игроков при приеме мяча от противника “углом вперед” (чередование групповых действий в соответствии с программой для данного года обучения). Переключение от защитных действий к нападающим – со второй передачи через игрока передней линии.	3
6. Интегральная подготовка (25 часов).		
6.1.	Интегральная подготовка. <i>Практические занятия (15 ч.)</i> Чередование подготовительных упражнений и выполнение технических приемов. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Контрольные игры. Учебные игры, участие в соревнованиях разного уровня.	25
7. Проектная деятельность (4 часа).		
7.1.	“Золотой кубок волейбола” <i>Теория (1 ч.)</i> Разработка проекта: изучение системы проведения соревнований по волейболу, правил судейства, правил составления турнирной таблицы, особенностей проведения соревнований. <i>Практические занятия (3 ч.)</i> Осуществление проекта. Разработка учащимися турнирной таблицы соревнований на “Золотой кубок волейбола”, изготовление атрибутики: флагов, названий команд, формы, призов, медалей и т.д. проведение соревнований между учащимися. В роли организаторов, судей, игроков и болельщиков выступают обучающиеся секции.	4
8. Зачет по контрольным нормативам (2 часа).		
8.1.	Зачет по контрольным нормативам. <i>Практические занятия (2 ч.)</i> Бег с изменениями направления. Бег по лицевой линии до средней. Выпрыгивание вверх. Метание набивного мяча из положения сидя. Ловля брошенного мяча. Подачи (верхние, нижние). Подача в движении. Ловля в движении.	2

Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса: используются следующие методы и приемы работы с учетом возрастных особенностей детей.

№ п/п	Методы	Приемы
1.	Объяснительно-иллюстративный	беседы, объяснение правил, обязанностей игроков, способов судейства, просмотр видеозаписей игр, телевизионных передач пояснение, рассказ, демонстрация движений, приемов по частям и в целом и т.д.
2.	Репродуктивный	повтор упражнений, движений за педагогом, отработка движений, шагов, ведения мяча, подач
3.	Проблемный	тактическая подготовка, разработка и осуществление проектов, организация соревнований, осуществление судейства, поиск проблем и способов их решения.

Формы занятий по программе “Волейбол”: основная форма организации обучения – групповая (в группе не менее 15 человек). Группы формируются по следующим возрастным критериям: 10 – 13 лет и 14 – 16 лет. Принцип набора - свободный.

Программа предусматривает осуществление различных форм обучения:

- ◆ Индивидуальной: при определении уровня развития двигательных способностей, волевых качеств и уровня самооценки, определение потребностей и мотивации подростков к обучению, так же для совершенствования и отработки отдельных упражнений.
- ◆ Фронтальной: изучения и закрепления различных технических навыков игры, анализа встреч, соревнований, тренировок.
- ◆ Групповой: для проведения игра, соревнований, тренировок и т.д.

Формы проведения занятий: тренировка, беседа, лекция, посещение баскетбольных игр и соревнований, проект, соревнование.

Мониторинг образовательного процесса

По программе “Волейбол” педагог проводит следующие исследования:

- 1) Мониторинг усвоения учебного материала – проводится в конце учебного года в форме зачета.
- 2) Мониторинг спортивной активности и достижений обучающихся (анализ заявок на участие в соревнованиях, наград).
- 3) Мониторинг психического развития обучающихся:
 - развитие личностных качеств обучающихся (заполнение «Карты наблюдения», где отмечает уровень развития внимательности, спортивных способностей, аккуратности, трудолюбия на начало и конец учебного года);

- уровня развития поведенческих, морально-психологических качеств и качеств жизненной компетентности обучающихся (методика А.А. Андреева «Изучение удовлетворенности родителей жизнедеятельностью т/о» в конце учебного года).

1) Мониторинг интересов обучающихся к деятельности – проводится в конце учебного года по модифицированной методике Лускановой «Мотивация учения».

2) Мониторинг социально-психологической комфортности в т/о.

Дидактическое обеспечение

Учебно-методический комплект

1. *Методические пособия для педагогов:* положения о соревнованиях по волейболу, теоретический материал к темам программы, методические рекомендации по проведению занятий, планы-конспекты занятий, рекомендуемая литература.

2. *Учебные пособия для обучающихся:* расписание школьных игр по волейболу, рекомендуемая литература.

3. *Дидактический материал:*

– *наглядный материал* (таблицы по технике выполнения игровых действий, схемы тренировочных упражнений по общей физической подготовке, турнирные таблицы, фотоальбом творческих объединений по волейболу).

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, тренер - преподаватель

Материально-техническое обеспечение

1. Сетка волейбольная – 2 комплекта.
2. Свистки – 2 шт.
3. Насос со штуцером – 1 шт.
4. Мячи на группу – 15 шт.
5. Мячи набивные – 15 шт.
6. Стойки для обводки – 10 шт.
7. Скакалка гимнастическая – 15 шт.
8. Гантели разного веса – 20 шт.
9. Часы – секундомер – 2 шт.
10. Гимнастические скамейки – 4 шт.
11. Накидки (майки) – 15 шт.
12. Гимнастическая стенка – 10 шт.
13. Шнуры – 3 шт.
14. Резиновые амортизаторы – 3 шт.
15. Аптечка – 1 шт.

Список используемой литературы

- Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. - Минск: Полымя, 1985
- Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005
- Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Назарова, Т.Н.
- Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд.- М.: Физкультура и спорт, 2005.
- Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т. Н. Назарова, Т.Н.
- Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003
- Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 2002
- Железняк Ю.Д. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт.
- Железняк Ю.Д., Слупский Л. Н. Волейбол в школе: Пособие для учителей -М.: Просвещение, 1989
- Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003
- Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006
- Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007
- Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 2003
- Казакова О.И. - М.: Советский спорт, 2002
- Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002
- Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2007
- Официальные правила волейбола 2001-2004 гг.- М.:ВФВ, Терра-Спорт, 2001
- Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов. Москва, «Физкультура и спорт»2004
- Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. - М.: Физкультура и спорт, 1983
- Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007

Рекомендуемая литература для обучающихся и родителей

- Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003
- Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 2003
- Журнал “Физкультура в школе” № 4, 1985 г.; № 5, 1986
- Клещёв Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист, -М.: ФиС, 1979
- Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 2002
- Клусов Н.П., Цуркан А.А. “Стадионы во дворе” – М.: Просвещение, 1986
- Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. – Ростов н/Д, 2004

- Кофман, В.И. Лях. - М. : Просвещение, 1998
- Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г.И. Погадаев. -М.: Просвещение, 1999
- Мейксон, Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любомирский, Л.Б. Невилл У. Успешное обучение волейболу. – Чемпиейн, Иллинойс, 1990
- Официальные волейбольные правила. – М., 1997
- Подвижные игры (Пособие для институтов физической культуры) – М.: Просвещение, 1986
- Справочник учителя физической культуры. – М.: Высшая школа, 1977
- Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007
- Юный волейболист. Железняк Ю.Д. - М.: ФиС, 1988

Название образовательной программы «Волейбол»

Вид программы адаптированная

Срок реализации 4 года

Количество часов на первый, второй, третий, четвертый года обучения по 72 часа

1 год обучения (72 часа)

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов
	Общая физическая подготовка.	
1.	Акробатические упражнения.	1
2.	Упражнения для развития прыгучести.	1
3.	Упражнения для развития прыгучести.	1
4.	Упражнения для развития прыгучести.	1
5.	Упражнения для развития качеств необходимых для выполнения приема и передачи мяча.	1
6.	Легкоатлетические упражнения.	1
7.	Легкоатлетические упражнения.	1
8.	Подвижные игры.	1
9.	Подвижные игры.	1
	Специальная физическая подготовка.	
10.	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.	1
11.	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.	1
12.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.	1
13.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.	1
14.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.	1
15.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	1
16.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	1
17.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	1
18.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	1
19.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	1
20.	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.	1
21.	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.	1
22.	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.	1
23.	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.	1
	Техническая подготовка.	
24.	Техника нападения. Действия без мяча.	1
25.	Техника нападения. Действия без мяча.	1
26.	Техника нападения. Действия без мяча.	1
27.	Техника нападения. Действия с мячом.	1
28.	Техника нападения. Действия с мячом.	1
29.	Техника нападения. Действия с мячом.	1
30.	Техника нападения. Подачи мяча.	1
31.	Техника нападения. Подачи мяча.	1
32.	Техника нападения. Подачи мяча.	1
33.	Техника нападения. Нападающие удары.	1
34.	Техника нападения. Нападающие удары.	1
35.	Техника нападения. Нападающие удары.	1
36.	Техника защиты. Действия без мяча.	1
37.	Техника защиты. Действия без мяча.	1
38.	Техника защиты. Действия без мяча.	1
39.	Техника защиты. Действия с мячом.	1

40.	Техника защиты. Действия с мячом.	1
41.	Техника защиты. Действия с мячом.	1
42.	Техника защиты. Блокирование.	1
43.	Техника защиты. Блокирование.	1
44.	Техника защиты. Блокирование.	1
	Тактическая подготовка.	
45.	Тактика нападения. Индивидуальные действия.	1
46.	Тактика нападения. Индивидуальные действия.	1
47.	Тактика нападения. Групповые действия.	1
48.	Тактика нападения. Групповые действия.	1
49.	Тактика нападения. Командные действия.	1
50.	Тактика нападения. Командные действия.	1
51.	Тактика защиты. Индивидуальные действия.	1
52.	Тактика защиты. Индивидуальные действия.	1
53.	Тактика защиты. Групповые действия.	1
54.	Тактика защиты. Групповые действия.	1
55.	Тактика защиты. Командные действия.	1
56.	Тактика защиты. Командные действия.	1
	Интегральная подготовка.	
57.	Интегральная подготовка.	1
58.	Интегральная подготовка.	1
59.	Интегральная подготовка.	1
60.	Интегральная подготовка.	1
61.	Интегральная подготовка.	1
62.	Интегральная подготовка.	1
63.	Интегральная подготовка.	1
64.	Интегральная подготовка.	1
	Проектная деятельность.	
65.	Проект “Подвижные игры”	2
66.	Проект “Подвижные игры”	2
	Зачет по контрольным нормативам.	
67.	Зачет по контрольным нормативам.	2
68.	Зачет по контрольным нормативам.	2
	Итого:	72

2 год обучения (72 часа)

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов.
	Теоретические сведения	
1.	Теоретические сведения.	1
2.	Теоретические сведения.	1
	Общая физическая подготовка	
3.	Строевые упражнения.	1
4.	Гимнастические упражнения.	1
5.	Гимнастические упражнения.	1
6.	Акробатические упражнения.	1
7.	Акробатические упражнения.	1
8.	Упражнения для развития прыгучести.	1
9.	Упражнения для развития прыгучести.	1
10.	Упражнения для развития качеств необходимых для выполнения приема и передачи мяча.	1
11.	Упражнения для развития качеств необходимых для выполнения приема и передачи мяча.	1
12.	Упражнения для развития качеств необходимых для выполнения приема и передачи мяча.	1
13.	Легкоатлетические упражнения.	1
14.	Легкоатлетические упражнения.	1
15.	Легкоатлетические упражнения.	1

16.	Подвижные игры.	1
17.	Подвижные игры.	1
18.	Подвижные игры.	1
	Специальная физическая подготовка	
19.	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.	1
20.	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.	1
21.	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.	1
22.	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.	1
23.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	1
24.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	1
25.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	1
26.	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.	1
27.	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.	1
	Техническая подготовка	21
28.	Техника нападения. Действия без мяча.	1
29.	Техника нападения. Действия без мяча.	1
30.	Техника нападения. Действия без мяча.	1
31.	Техника нападения. Подачи мяча.	1
32.	Техника нападения. Подачи мяча.	1
33.	Техника нападения. Подачи мяча.	1
34.	Техника нападения. Нападающие удары.	1
35.	Техника нападения. Нападающие удары.	1
36.	Техника нападения. Нападающие удары.	1
37.	Техника защиты. Действия без мяча.	1
38.	Техника защиты. Действия без мяча.	1
39.	Техника защиты. Действия без мяча.	1
40.	Техника защиты. Действия с мячом.	1
41.	Техника защиты. Действия с мячом.	1
42.	Техника защиты. Действия с мячом.	1
43.	Техника защиты. Блокирование.	1
44.	Техника защиты. Блокирование.	1
45.	Техника защиты. Блокирование.	1
	Тактическая подготовка	
46.	Тактика нападения. Индивидуальные действия.	1
47.	Тактика нападения. Индивидуальные действия.	1
48.	Тактика нападения. Индивидуальные действия.	1
49.	Тактика нападения. Групповые действия.	1
50.	Тактика нападения. Групповые действия.	1
51.	Тактика нападения. Групповые действия.	1
52.	Тактика нападения. Командные действия.	1
53.	Тактика нападения. Командные действия.	1
54.	Тактика нападения. Командные действия.	1
55.	Тактика нападения. Командные действия.	1
56.	Тактика защиты. Индивидуальные действия.	1
57.	Тактика защиты. Индивидуальные действия.	1
58.	Тактика защиты. Индивидуальные действия.	1
59.	Тактика защиты. Групповые действия.	1
60.	Тактика защиты. Групповые действия.	1
61.	Тактика защиты. Групповые действия.	1
62.	Тактика защиты. Командные действия.	1
63.	Тактика защиты. Командные действия.	1
	Интегральная подготовка	
64.	Интегральная подготовка.	1
65.	Интегральная подготовка.	1
66.	Интегральная подготовка.	1
67.	Интегральная подготовка.	1
68.	Интегральная подготовка.	1

	Проектная деятельность	
69.	Проект “Общая физическая подготовка”	1
70.	Проект “Общая физическая подготовка”	1
	Зачет по контрольным нормативам	
71.	Зачет по контрольным нормативам.	1
72.	Зачет по контрольным нормативам.	1
	Итого:	72

3 год обучения (72 часа)

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов
	Теоретические сведения	
1.	Теоретические сведения.	1
2.	Теоретические сведения.	1
3.	Теоретические сведения.	1
	Общая физическая подготовка	
4.	Строевые упражнения.	1
5.	Гимнастические упражнения.	1
6.	Гимнастические упражнения.	1
7.	Акробатические упражнения.	1
8.	Акробатические упражнения.	1
9.	Упражнения для развития прыгучести.	1
10.	Упражнения для развития прыгучести.	1
11.	Упражнения для развития качеств необходимых для выполнения приема и передачи мяча.	1
12.	Упражнения для развития качеств необходимых для выполнения приема и передачи мяча.	1
13.	Упражнения для развития качеств необходимых для выполнения приема и передачи мяча.	1
14.	Легкоатлетические упражнения.	1
15.	Легкоатлетические упражнения.	1
16.	Легкоатлетические упражнения.	1
17.	Подвижные игры.	1
18.	Подвижные игры.	1
19.	Подвижные игры.	1
	Специальная физическая подготовка	
20.	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.	1
21.	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.	1
22.	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.	1
23.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	1
24.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	1
25.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	1
26.	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.	1
27.	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.	1
	Техническая подготовка	
28.	Техника нападения. Действия без мяча.	1
29.	Техника нападения. Действия без мяча.	1
30.	Техника нападения. Действия без мяча.	1
31.	Техника нападения. Подачи мяча.	1
32.	Техника нападения. Подачи мяча.	1
33.	Техника нападения. Нападающие удары.	1
34.	Техника нападения. Нападающие удары.	1
35.	Техника нападения. Нападающие удары.	1
36.	Техника защиты. Действия без мяча.	1
37.	Техника защиты. Действия с мячом.	1
38.	Техника защиты. Действия с мячом.	1

39.	Техника защиты. Блокирование.	1
40.	Техника защиты. Блокирование.	1
	Тактическая подготовка	
41.	Тактика нападения. Индивидуальные действия.	1
42.	Тактика нападения. Индивидуальные действия.	1
43.	Тактика нападения. Индивидуальные действия.	1
44.	Тактика нападения. Индивидуальные действия.	1
45.	Тактика нападения. Групповые действия.	1
46.	Тактика нападения. Групповые действия.	1
47.	Тактика нападения. Командные действия.	1
48.	Тактика нападения. Командные действия.	1
49.	Тактика защиты. Индивидуальные действия.	1
50.	Тактика защиты. Индивидуальные действия.	1
51.	Тактика защиты. Групповые действия.	1
52.	Тактика защиты. Групповые действия.	1
53.	Тактика защиты. Командные действия.	1
54.	Тактика защиты. Командные действия.	1
55.	Тактика защиты. Командные действия.	1
56.	Тактика защиты. Командные действия.	1
	Интегральная подготовка	
57.	Интегральная подготовка.	1
58.	Интегральная подготовка.	1
59.	Интегральная подготовка.	1
60.	Интегральная подготовка.	1
61.	Интегральная подготовка.	1
62.	Интегральная подготовка.	1
63.	Интегральная подготовка.	1
64.	Интегральная подготовка.	1
65.	Интегральная подготовка.	1
66.	Интегральная подготовка.	1
67.	Проектная деятельность	
68.	Проект “Специальная физическая подготовка”	1
69.	Проект “Специальная физическая подготовка”	1
70.	Зачет по контрольным нормативам	
71.	Зачет по контрольным нормативам.	1
72.	Зачет по контрольным нормативам.	1
	Итого:	72

4 год обучения.

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов.
	Теоретические сведения	
1.	Теоретические сведения.	1
2.	Теоретические сведения.	1
3.	Теоретические сведения.	1
	Общая физическая подготовка	
4.	Строевые упражнения.	1
5.	Гимнастические упражнения.	1
6.	Гимнастические упражнения.	1
7.	Акробатические упражнения.	1
8.	Акробатические упражнения.	1
9.	Упражнения для развития прыгучести.	1
10.	Упражнения для развития прыгучести.	1
11.	Упражнения для развития качеств необходимых для выполнения приема и передачи мяча.	1
12.	Упражнения для развития качеств необходимых для выполнения приема и передачи мяча.	1
13.	Легкоатлетические упражнения.	1
14.	Легкоатлетические упражнения.	1

15.	Легкоатлетические упражнения.	1
16.	Подвижные игры.	1
17.	Подвижные игры.	1
18.	Подвижные игры.	1
	Специальная физическая подготовка	
19.	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.	1
20.	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.	1
21.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.	1
22.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.	1
23.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.	1
24.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	1
25.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	1
26.	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.	1
27.	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.	1
28.	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.	1
	Техническая подготовка	
29.	Техника нападения. Действия без мяча.	1
30.	Техника нападения. Действия без мяча.	1
31.	Техника нападения. Подачи мяча.	1
32.	Техника нападения. Подачи мяча.	1
33.	Техника нападения. Нападающие удары.	1
34.	Техника нападения. Нападающие удары.	1
35.	Техника нападения. Нападающие удары.	1
36.	Техника защиты. Действия без мяча.	1
37.	Техника защиты. Действия без мяча.	1
38.	Техника защиты. Действия с мячом.	1
39.	Техника защиты. Блокирование.	1
40.	Техника защиты. Блокирование.	1
41.	Техника защиты. Блокирование.	1
	Тактическая подготовка	
42.	Тактика нападения. Индивидуальные действия.	1
43.	Тактика нападения. Индивидуальные действия.	1
44.	Тактика нападения. Групповые действия.	1
45.	Тактика нападения. Групповые действия.	1
46.	Тактика нападения. Командные действия.	1
47.	Тактика нападения. Командные действия.	1
48.	Тактика защиты. Индивидуальные действия.	1
49.	Тактика защиты. Индивидуальные действия.	1
50.	Тактика защиты. Групповые действия.	1
51.	Тактика защиты. Групповые действия.	1
52.	Тактика защиты. Командные действия.	1
53.	Тактика защиты. Командные действия.	1
	Интегральная подготовка	
54.	Интегральная подготовка.	1
55.	Интегральная подготовка.	1
56.	Интегральная подготовка.	1
57.	Интегральная подготовка.	1
58.	Интегральная подготовка.	1
59.	Интегральная подготовка.	1
60.	Интегральная подготовка.	1
61.	Интегральная подготовка.	1
62.	Интегральная подготовка.	1
63.	Интегральная подготовка.	1
64.	Интегральная подготовка.	1
65.	Интегральная подготовка.	1

66.	Интегральная подготовка.	1
	Проектная деятельность	
67.	Проект “Золотой кубок волейбола”	1
68.	Проект “Золотой кубок волейбола”	1
69.	Проект “Золотой кубок волейбола”	1
70.	Проект “Золотой кубок волейбола”	1
	Зачет по контрольным нормативам.	
71.	Зачет по контрольным нормативам.	1
72.	Зачет по контрольным нормативам.	1
	Итого:	72

Приложение №2

Дополнительный блок программы

Цель: физическое развитие подростков посредством закрепления практических навыков игры в волейбол.

Задачи:

- закрепить полученные за год навыки игры в волейбол, судейской и инструкторской практики данной игры;
- формировать навыки коллективизма;
- воспитывать организованности, дисциплины, воли;
- развивать наблюдательность, реакцию, самостоятельность мышления;
- организовать активный досуг обучающихся в летний период.

Срок реализации: ежегодно по 18 часов (после реализации основного блока программы). Недельная нагрузка – 3 часа в неделю. Длительность одного занятия – 40 минут.

Возраст обучающихся: 10–16 лет.

Для обучающихся, разных по возрасту, предусматривается дифференцированный подход при назначении учебных заданий в процессе обучения.

Учебно-тематический план

1-ый, 2-ой, 3-ий и 4-ый года обучения

№ п/п	Тема программы	Кол-во часов		
		теория	практика	всего
1.	Общая физическая подготовка.	0	3	3
2.	Специальная физическая подготовка.	0	3	3
3.	Техническая подготовка.	0	2	2
4.	Тактическая подготовка.	1	1	2
5.	Товарищеские игры.	0	8	8
ВСЕГО часов по программе:		1	17	18

Содержание программы дополнительного блока

1-ый год обучения.

Тема 1. Общая физическая подготовка (3 часа)

Практика (3 ч.) Гимнастические упражнения для разных групп мышц. Акробатические упражнения (перекаты, стойка на руках, стойка на лопатках, кувырки). Упражнения для развития прыгучести. Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Упражнения для кистей рук с гантелями. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность. Легкоатлетические упражнения.

Тема 2. Специальная физическая подготовка (3 часа)

Практика (3 ч.) Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. Упражнения для отработки подач мяча, нападающих ударов, блокирования.

Тема 3. Техническая подготовка (2 часа)

Практика (2 ч.) Отработка техники нападения, подачи, защиты, блокирования.

Тема 4. Тактическая подготовка (2 часа)

Теория (1 ч.) Общая тактическая подготовка. Тактика нападения. Тактика защиты.

Практика (1 ч.) Выбор места нападения. Выбор места в защите. Выбор места выполнения подачи. Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Взаимодействие игроков.

Тема 5. Товарищеские игры (8 часов)

Практика (8 ч.) Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам.

Методическое обеспечение дополнительного блока программы – в рамках методического обеспечения основного блока.