

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №80

РАССМОТРЕНО

на заседании методического совета
МБОУ СОШ №80

Протокол № 9 от «30» мая 2022 г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом № 114 от 08.07.2022г.
директор МБОУ СОШ №80

Н.В. Коурова.

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

Возраст обучающихся 11-17 лет

Составитель:

Князев Виталий Викторович,
педагог дополнительного
образования

Нижний Тагил
2022

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	6
3. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЪЕМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	8
4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ	9
4.1. Учебный план	9
4.2. Календарный учебный график на учебный год	11
4.3. Материально-технические и кадровые условия	11
5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	12
6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	14
ПРИЛОЖЕНИЕ (рабочие программы модулей)	17

I. Пояснительная записка

Волейбол - популярная игра во многих странах мира. Впервые играть в волейбол начали в Соединенных Штатах Америки. В 1895 г. преподаватель физической культуры колледжа из г. Гелиок (штат Массачусетс) Вильям Морган предложил учащимся новую развлекательную игру, основная идея которой заключалась в том, чтобы играющие ударяли по мячу руками, заставляя его перелетать через сетку. Игру назвали «волейбол», что в переводе с английского означает летающий мяч.

В 1897 г. были разработаны спортивные правила этой игры, которые неоднократно изменялись и дополнялись. Простая игра, не требующая дорогостоящего оборудования, очень быстро распространилась в Японии, Китае, на Филиппинах, а позднее - в Европе.

В нашей стране волейбол стал развиваться после Великого Октября. Получив большую популярность в Москве, он распространяется в РСФСР, на Украине, в Белоруссии, Закавказье. Большое внимание в нашей стране уделяется детскому и юношескому волейболу. Волейбол предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся. Игра в волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим волейболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями. В детском и подростковом возрасте физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. В подростковом возрасте, когда идет упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создает основу для повышения уровня овладения техникой и тактикой.

Направленность дополнительной образовательной программы волейбола физкультурно-спортивная. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Утверждение подростком себя как «взрослой» личности неразрывно связано с реализацией им собственных потребностей в:

- Самопознании (проявлении интереса к своим взглядам, отношениям, определении своих возможностей);
- Самореализации (раскрытии своих возможностей и личностных качеств);
- Самоидентификации (определении своей принадлежности к тем или иным социальным группам);

Педагогам важно создать для учащихся такое пространство, которое отвечало бы их возрастным потребностям и при этом благоприятно отражалось на нравственном развитии. Тренеры-преподаватели поддерживают природное любопытство учащихся, неуёмную физическую энергию, желание заниматься спортом. Попадая в новую обстановку, учащиеся имеют больше возможностей познакомиться с иными человеческими отношениями.

При повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у них появляется принципиальная возможность проверить себя, показать себя, что-то доказать себе и другим.

Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года, принятая Правительством Российской Федерации 7 августа 2009г., определяет основные направления развития и значение физической культуры и спорта в стране как создание условий для здорового образа жизни граждан, приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, повышение массовости физической культуры и спорта, обеспечение

доступа к развитой спортивной инфраструктуре, повышение конкурентоспособности российского спорта, пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта.

Создавая программу учебно-тренировочных занятий по волейболу для детей 10-17 лет, мы опирались на типовую учебную программу по волейболу для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (авторы - составители: Ю.Д. Железняк, доктор пед. наук; А.В. Чачин, кандидат пед. наук; Ю.П. Сыромятников, доктор мед. наук). Программа разработана на основе нормативных требований по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, сформированные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва, опыт работы спортивных школ по волейболу. Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ, в ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по волейболу.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Занятия рассчитаны на учащихся с 11-17 лет и реализуются в течение учебного года. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Педагогическая целесообразность

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

- от простого к сложному,
- от частного к общему,
- с использованием технологий личноно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

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

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

Обучающие:

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Основной показатель работы спортивной школы по волейболу - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), вклад в подготовку молодежных и юношеских сборных команд страны, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

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

Воспитательные:

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

Отличительные особенности данной программы: при достаточно ограниченном выборе учащихся тренер-преподаватель зачисляет в группы всех желающих заниматься волейболом. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности юных волейболистов.
2. укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.

3. воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов.

4. Формирование знаний, умений и навыков по волейболу.

5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.

6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных волейболистов.

В программу принимаются дети в возрасте 11-17 лет, проявляющие интерес к занятиям по волейболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой. В дальнейшем они проходят медицинский контроль 1 раз в год.

Два раза в год (декабрь, май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке. При условии выполнения разрядных норм возможно зачисление подростка сразу в группу 2-го года или 3го обучения.

Программа курса волейбол рассчитана на четыре года. Занятия проходят 2 раза в неделю по 1 часу в 1-2 год обучения и 2 раза в неделю по 2 часа в 3-4 год обучения. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры. В данной программе представлено содержание работы 4 лет обучения (4 модуля)

Первый и второй год – 68 часов, третий и четвертый год-136 часов. Форма реализации программы – очная.

Условия приема детей: в секцию принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Форма и режим занятий

1 год обучения – 2 раза в неделю по 1 акад. часа (68 ч)

2 год обучения – 2 раза в неделю по 1 акад. часа (68 ч)

3 год обучения – 2 раза в неделю по 2 акад. часа (136 ч)

4 год обучения – 2 раза в неделю по 2 акад. часа (136 ч)

Занятия проводятся в группе, в которую зачисляются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий волейболом.

Форма занятий - физические упражнения (разминка, специальные упражнения, игровые спарринги, игру), беседы по правилам и судейству соревнований.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

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

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

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у

обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

- *Определять* и *высказывать* простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- *Определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- *Проговаривать* последовательность действий.
- Учить *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, учить *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов)

2. Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: *делать выводы* в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других.

- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Итоги реализации программы: участие в соревнованиях, товарищеские игры, сдача контрольных нормативов и контрольные задания.

2. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЪЕМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Программа адресована для обучающихся от 11 до 17 лет. Программа разделена на 4 модуля с различным уровнем нагрузки: 1-2 модуль: 68 ч. (2 часа в неделю); 3-4 модуль: 136 ч. (4 часа в неделю). Первый модуль состоит из 5 разделов, он стартовый; 2 модуль - базовый, в нем 6 разделов; 3-4 модули – продвинутый уровень, нагрузка в 2 раза увеличена, состоят, каждый, из 6 разделов.

№	Модуль	Разделы	Возраст обучающихся	Количество обучающихся
1.	1 модуль «1 год обучения» (стартовый)	«Основы знаний о волейболе» «Общая физическая подготовка» «Техническая подготовка» «Тактическая подготовка» Соревнования	11-12 лет	12 – 15
2.	2 модуль «2 год обучения» (базовый)	«Основы знаний о волейболе» «Общая физическая подготовка» «Специальная физическая подготовка» «Техническая подготовка» «Тактическая подготовка» Соревнования	13-14 лет	12 – 15
3.	3 модуль «3 год обучения» (продвинутый)	«Основы знаний о волейболе» «Общая физическая подготовка» «Специальная физическая подготовка» «Техническая подготовка» «Тактическая подготовка» Соревнования	15-17 лет	12 – 15
4.	4 модуль «3 год обучения» (продвинутый)	«Основы знаний о волейболе» «Общая физическая подготовка» «Специальная физическая	15-17 лет	12 – 15

		подготовка» «Техническая подготовка» «Тактическая подготовка» Соревнования		
--	--	---	--	--

В результате освоения программы, полученные компетенции реализуются в спортивных мероприятиях по волейболу различного уровня. Перевод учащихся из модуля в модуль осуществляется по спортивному результату, количеству проведенных игр или возрасту. Индивидуальные образовательные маршруты разрабатываются в соответствии с жизненными интересами ребенка и родителя, и в соответствии с особыми образовательными потребностями. Разделение программы на уровни позволяет создать ситуацию успеха для каждого учащегося, обеспечивает зоны проявления лидерских качеств в своей возрастной категории для формирования спортивных, игровых компетенций, раскрытия индивидуальности учащихся средствами спорта и волейбола. По результатам тестирования, физических и возрастных показателей, ребенок может быть записан на любой модуль, минуя, например, стартовый, или базовый.

Программа обладает подвижной структурой, легко корректируется, исходя из ситуации с расписанием, каникулярным временем и возможностью выстраивать образовательную деятельность, исходя из интересов обучающихся.

Рабочие программы модулей представлены в приложениях:

Приложение №1 РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ «1 ГОД ОБУЧЕНИЯ» (стартовый)

Приложение № 2 РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ «2 ГОД ОБУЧЕНИЯ» (базовый)

Приложение № 3 РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ «3 ГОД ОБУЧЕНИЯ» (продвинутый)

Приложение № 4 РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ «4 ГОД ОБУЧЕНИЯ» (продвинутый)

4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

4.1. Учебный план 1 год обучения:

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество	В том числе:	
			теория	практика
I	Основы знаний	3	2	1
II	Общая физическая подготовка	15	3	12
III	Техническая подготовка	30	10	20
IV	Тактическая подготовка	15	3	12
V	Контрольные испытания и соревнования	4	1	3
	Итоговое занятие	1	1	-
Итого часов:		В течение года		
		68	20	48

Учебный план 2 год обучения:

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во	В том числе:	
			теор.	практ.
I	Основы знаний	3	2	1
II	Общая физическая подготовка	5		5
III	Специальная физическая подготовка	10	1	9
IV	Техническая подготовка	30	10	20
V	Тактическая подготовка	15	3	12
VI	Контрольные испытания и соревнования	4	1	3
	Итоговое занятие	1	1	
Итого часов:		В течение года		
		68	18	50

Учебный план 3 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во	В том числе:	
			теор.	практ.
I	Основы знаний	3	2	1
II	Общая физическая подготовка	15		15
III	Специальная физическая подготовка	20	3	17
IV	Техническая подготовка	53	7	46
V	Тактическая подготовка	36	8	28
VI	Контрольные испытания и соревнования	8	2	6
	Итоговое занятие	1	1	-
Итого часов:		В течение года		
		136	23	113

Учебный план 4 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во	В том числе:	
			теор.	практ.
I	Основы знаний	3	2	1
II	Общая физическая подготовка	15		15
III	Специальная физическая подготовка	20	3	17
IV	Техническая подготовка	53	7	46
V	Тактическая подготовка	36	8	28
VI	Контрольные испытания и соревнования	8	2	6
	Итоговое занятие	1	1	-
Итого часов:		В течение года		
		136	23	113

4.2. Календарный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель		Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	1 сентября	31 мая	34		68	Еженедельно, 2 час
2 год обучения	1 сентября	31 мая	34		68	Еженедельно, 2 час
3 год обучения	1 сентября	31 мая	34		136	Еженедельно, 4 час
3 год обучения	1 сентября	31 мая	34		136	Еженедельно, 4 час

1 год обучения – 2 раза в неделю по 1 акад. часа (68 ч)

2 год обучения – 2 раза в неделю по 1 акад. часа (68 ч)

3 год обучения – 2 раза в неделю по 2 акад. часа (136 ч)

4 год обучения – 2 раза в неделю по 2 акад. часа (136 ч)

С 15.08. -15.09: набор детей в объединения.
Проведение родительских собраний, комплектование учебных групп.
Начало учебного года: с 1.09. Конец учебного года: 31.05.
Продолжительность учебного года – 34 учебных недели

4.3. Материально-технические и кадровые условия:

1. *Кадровое обеспечение:* педагог, работающий по данной программе, имеет высшее педагогическое образование; курсы переподготовки: педагог дополнительного образования. Опыт работы руководителем секции волейбола - 2 года.
2. *Материально-техническое обеспечение*
 - 1) Требования к помещению:
 - просторное, светлое помещение, спортивный зал 2000см x1200см;
 - две отдельные санитарные комнаты: для мальчиков, для девочек;
 - две отдельные раздевалки: для мальчиков, для девочек;
 - тренерская (рабочее место в персональном компьютере с выходом в интернет)
 - комната для хранения спортивного инвентаря;
 - 2) Оснащение мебелью: спортивные скамейки – 6 шт., стулья – 30 шт. (с учётом возраста (роста) учащихся); рабочее место для учителя оборудованное персональным компьютером с выходом в интернет; шкаф под материалы, инструменты, под спортивный инвентарь.
 - 3) Оборудование:
 - компьютер, учительский – 1 комплект;
 - волейбольная сетка – 2 шт.

- волейбольные мячи – 20 шт.
- спортивные маты – 10 шт.
- электронные ресурсы: программы, материалы на дисках;
- спортивная форма – 20 шт.;
- спортивное табло – 2 шт.

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в районных соревнованиях по волейболу.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного 42 и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Критерии оценивания обучающихся, контрольные нормативы:

Общefизическая подготовка

Бег 30 м б х 5 м. На расстоянии 5 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

Техническая подготовки

Испытания на точность передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки - не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

Испытание на точность передачи через сетку. На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 — размером 2 х 1, в зоне 1 и в зоне 6 - размером 3 х 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Испытания на точность подачи. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6 х 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 х 3 м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах - 5 попыток).

Испытания на точность нападающего удара. Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4,2.

Испытание в защитных действиях (“защита зоны”). Испытуемый находится в зоне G в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2.

Учащийся должен применить все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки - первый год обучения -5; второй год обучения - 10; учебно-тренировочные группы, первый год обучения - 15, второй год обучения - 20.

Тактическая подготовка. Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения:

1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14-16 лет - 15 попыток.

Учитывается количество правильных попыток и качество приема.

2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

3) Игровые действия:

- Подача мяча
- Прием подачи
- Передача мяча
- Атакующий удар

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

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения, учитывая участие в контрольных и календарных играх разного уровня.

Контрольные и календарные игры:

- Участие в первенстве школы по волейболу;
- Участие в товарищеских играх своего микрорайона;
- Участие сборной команды школы в первенстве района по волейболу;
- Получат большой опыт участия в соревнованиях, усвоят этику спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств;
- Войдут в состав сборной школы и примут участие в Спартакиаде района по волейболу.

Дидактические материалы:

- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.
- Положение о соревнованиях по волейболу.

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с карточкой упражнений по волейболу.
- Инструкции по охране труда.

6. Методическое обеспечение образовательной программы по волейболу 1-4 года обучения

Раздел	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1. Основы знаний	беседы	литература по теме	наглядные пособия	
2. Общая физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование.	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медболы.	контрольные нормативы по ОФП
3. Специальная физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медболы.	контрольные нормативы по СФП
4. Техническая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая	- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы;	- волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - медболы;	- контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра;

	<p>тренировка;</p> <ul style="list-style-type: none"> - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир. 	<ul style="list-style-type: none"> - карточки с заданием. 	<ul style="list-style-type: none"> - резиновая лента 	<ul style="list-style-type: none"> - помощь в су действе.
5. Тактическая подготовка	<p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир. 	<ul style="list-style-type: none"> - литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием. 	<ul style="list-style-type: none"> - волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - резиновая лента 	<ul style="list-style-type: none"> - контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра;
6. Контрольные испытания	<p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельные занятия; - тестирование; 	<ul style="list-style-type: none"> - карточки с заданием. 	<ul style="list-style-type: none"> - скакалки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - перекладины; - мячи; - медболы 	<ul style="list-style-type: none"> - контрольные нормативы; - помощь в су действе.

Литература для учащихся:

1. Клещев Ю.Н., Фурмнов А.Г. Юный волейболист, -М.: ФиС, 2000.
2. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г.И. Погадаев. -М.: Просвещение, 2010.
3. Мейксон, Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любомирский, Л.Б. Кофман, В.И. Лях. - М. : Просвещение, 2010.
4. Юный волейболист. Железняк Ю.Д. - М.: ФиС, 2010.

Литература для учителя:

1. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. - Минск: Полымя, 2020.
2. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2018.
3. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд.- М.: Физкультура и спорт, 2015. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т. Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2012.
4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт.
5. Железняк Ю.Д., Слупский Л. Н. Волейбол в школе: Пособие для учителей -М.: Просвещение, 2015.
6. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2022.
7. Официальные правила волейбола 2020-2025 гг.- М.:ВФВ, Terra-Спорт, 2020.
8. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. - М.: Физкультура и спорт, 2020.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ (стартовый уровень)

Планируемые результаты:

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- историю развития игры волейбол;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- основные правила игры в волейбол, судейство.
- выполнять технические приемы;
- играть в волейбол по основным правилам;
- контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила гигиены, безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты :

формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Тематическое планирование 1 год обучения:

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество	В том числе:	
			теория	практика
I	Основы знаний	3	2	1
1	Вводное занятие	1	1	
2	История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу	1	1	
3	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье	1		1
II	Общая физическая подготовка	15	3	12

	Гимнастические упражнения	5	1	4
1.	Упражнения без предметов и с предметами		1	
2.	Упражнения без предметов для мышц рук и плечевого пояса			1
3.	Упражнения без предметов для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи			1
4.	Упражнения с предметами: скакалки, резиновые мячи, набивные мячи(1-2 кг) из различных исходных положений			1
5.	Упражнения с предметами: чередование упражнений руками, ногами, различные броски			1
	Лёгкоатлетические упражнения	5	1	4
1.	Лёгкоатлетические упражнения		1	
2.	Бег с ускорением до 30 м.			1
3.	Прыжки с места в длину, вверх			1
4.	Прыжки с разбега в длину и высоту			1
5.	Метание теннисного мяча в цель и на дальность			1
	Подвижные командные игры	5	1	4
1.	Подвижные игры		1	
2.	Подвижные игры «День и ночь», «Салки без мяча»			1
3.	Подвижные игры «Караси и щука», «Волк во рву»			1
4.	Подвижные игры «Третий лишний», «Удочка»			1
5.	Подвижные игры «Круговая и комбинированные эстафеты»			1
III	Техническая подготовка	30	10	20
	Техника передвижения и стоек	4	1	3
1.	Овладение техникой передвижения и стоек		1	
2.	Стойка игрока (исходные положения)			1
3.	Ходьба, бег, перемещение лицом вперед, приставные шаги лицом и боком			1
4.	Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещения			1
	Техника приёма и передач мяча сверху	7	2	5
1.	Передача мяча сверху двумя руками		1	
2.	Передача мяча, подвешенного на шнуре			1
3.	Передача в парах			1
4.	передача с собственного подбрасывания			1
5.	Прием и передача мяча двумя руками свеху и		1	18

	снизу			
6.	Передачи мяча после перемещения из зоны в зону.			1
7.	Прием мяча снизу двумя руками над собой			1
	Техника приёма мяча снизу	7	2	5
1.	Овладение техникой подачи мяча снизу		1	
2.	Подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе			1
3.	Подача мяча через сетку		1	
4.	Подача мяча через сетку			1
5.	Подача мяча в стенку, через сетку с расстояния 9м			1
6.	Подача мяча через сетку из-за лицевой линии			1
7.	Подача нижняя боковая			1
	Нижняя прямая подача	7	2	5
1	Овладение техникой нижней подачи		1	
2	Нижняя прямая подача с 3-6 м			1
3	Нижняя прямая подача с сеткой		1	
4	Нижняя прямая подача с сеткой			1
5	Нижняя прямая подача через сетку			1
6	Прием мяча нижней подачи через сетку			1
7	Прием мяча, отраженного сеткой			1
	Нападающие удары	5	3	2
1	Нападающие удары		1	
2	Прямой нападающий удар сильнейшей рукой			1
3	Нападающий удар с разбега		1	
4	Нападающий удар с разбега, с прыжка вверх, толчком с двух ног		1	
5	Овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места; с 1-3 шагов разбега, удар кистью по мячу			1
IV	Тактическая подготовка	15	3	12
	Индивидуальные действия	6	1	5
1	Индивидуальные действия игрока		1	
2	Индивидуальные действия игрока			1
3	Выбор места для выполнения нижней подачи			1
4	Выбор места для выполнения верхней подачи			1
5	Выбор места для второй передачи в зоне 3			1
6	Выбор места для второй передачи в зоне 4			1

	Групповые действия	3	1	2
1	Взаимодействие игроков передней линии		1	
2	Взаимодействие игроков: игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче)			1
3	Взаимодействие игроков зоны 4 и 3: игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3			1
	Командные действия	3	1	2
1	Командные действия		1	
2	Прием нижней подачи и первая передача в зону 3			1
3	Вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом			1
	Тактика защиты	3		3
1	Тактика защиты			1
2	Выбор места при приеме нижней подачи			1
3	Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую подачу выполняет игрок зоны 3			1
V	Контрольные испытания и соревнования	4	1	3
1-3	Соревнования	3		3
4	Итоговое занятие	1	1	-
Итого часов:		В течение года		
		68	20	48

Содержание программы 1 года обучения

I. Основы знаний (3 час)

Тема №1. Вводное занятие (Теория)

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

Тема №2. История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу (Теория)

История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

Тема № 3. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье (Практика)

Развитая мышечная система - свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма, физические упражнения.

II. Общая физическая подготовка (15 час)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения (5 часов).

Тема № 1. Упражнения без предметов и с предметами (Теория).

Тема №2. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса (Практика)

Тема № 3. Упражнения без предметов: для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи (Практика)

Тема № 4. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений (Практика)

Тема № 5. Упражнения с предметами: чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднятие ног с мячом (Практика)

Легкоатлетические упражнения (5 ч.)

Тема №1. Легкоатлетические упражнения (Теория)

Тема № 2. Бег с ускорением до 30 м. (Практика)

Тема № 3. Прыжки: с места в длину, вверх (Практика)

Тема № 4. Прыжки с разбега в длину и высоту (Практика)

Тема №5. Метание теннисного мяча в цель, на дальность (Практика)

Подвижные командные игры(5ч)

Тема № 1. Подвижные командные игры (Теория)

Тема № 2. Подвижные игры «День и ночь», «Салки без мяча» (Практика)

Тема № 3. Подвижные игры «Караси и щука», «Волк во рву» (Практика)

Тема № 4. Подвижные игры «Третий лишний», «Удочка» (Практика)

Тема № 5. Подвижные игры «Круговая и комбинированные эстафеты» (Практика)

III. Техническая подготовка (30 час)

Овладение техникой передвижений и стоек (4 часа)

Тема № 1. Овладение техникой передвижений и стоек (Теория)

Тема № 2. Стойка игрока (исходные положения) (Практика)

Тема № 3. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед (Практика).

Тема № 4. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками (7 часов)

Тема №1. Передача мяча сверху двумя руками (Теория)

Тема № 2. Передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения (Практика);

Тема № 3. Передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее (Практика);

Тема № 4. Передача с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места и после приземления (Практика).

Тема № 5. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами) (Теория).

Тема № 6. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. (Практика)

Тема № 7. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе (Практика).

Овладение техникой подачи снизу (7 часов)

Тема № 1. Овладение техникой подачи снизу (Теория)

Тема № 2. Подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе (Практика);

Тема № 3. Подача мяча через сетку (Теория).

Тема № 4. Подача мяча через сетку (Практика);

Тема № 5 Подача мяча в стенку, через сетку с расстояния 9 м (Практика);

Тема №6. Подача через сетку из-за лицевой линии (Практика);

Тема № 7. Подача нижняя боковая (Практика).

Нижняя прямая подача (7 часов)

Тема № 1. Овладение техникой нижней подачи (Теория).

Тема № 2. Нижняя прямая подача с 3-6 м (Практика)

Тема № 3. Нижняя прямая подача с сеткой (Теория).

Тема № 4. Нижняя прямая подача с сеткой (Практика)

Тема № 5. Нижняя прямая подача через сетку (Практика)

Тема № 6. Прием мяча нижней подачи через сетку (Практика)

Тема № 7. Прием мяча, отраженного сеткой (Практика)

Нападающие удары (5 часов).

Тема № 1. Нападающие удары (Теория)

Тема № 2. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (Практика)

Тема № 3. Нападающий удар с разбега (Теория)

Тема № 4. Нападающий удар с прыжка вверх толчком двух ног (Теория)

Тема № 5. Овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу (Практика).

IV. Tактическая подготовка (15 часов)

Индивидуальные действия (6 ч.):

Тема № 1. Индивидуальные действия (Теория)

Тема № 2. Индивидуальные действия (Практика)

Тема № 3. Выбор места для выполнения нижней подачи (Практика);

Тема № 4. Выбор места для выполнения верхней подачи (Практика);

Тема № 5. Выбор места для второй передачи и в зоне 3 (Практика);

Тема № 6. Выбор места для второй передачи и в зоне 3 (Практика).

Групповые действия (3 ч.).

Тема № 1. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3 (Теория),

Тема № 2. Взаимодействия игроков: игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче) (Практика).

Тема № 3. Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (Практика).

Командные действия (3 ч.).

Тема № 1. Командные действия (Теория)

Тема № 2. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3 (Практика)

Тема № 3. Вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом (Практика).

Тактика защиты (3 ч.).

Тема № 1. Тактика защиты (Практика)

Тема № 2. Выбор места при приеме нижней подачи (Практика)

Тема № 3. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3 (Практика)

V. Контрольные испытания и соревнования (4 часов)

Тема № 1-3. Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу (Практика).

Тема № 4. Итоговое занятие (1 ч.)

Техника безопасности во время летних каникул (Теория).

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ (базовый уровень)

Планируемые результаты:

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- историю развития игры волейбол;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- основные правила игры в волейбол, судейство.
- выполнять технические приемы;
- играть в волейбол по основным правилам;
- контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила гигиены, безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты :

формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Тематическое планирование 2 год обучения:

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во	В том числе:	
			теор.	практ.
I	Основы знаний	3	2	1
1	Вводное занятие		1	
2	Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе			1
3	Виды соревнований		1	
II	Общая физическая подготовка	5		5
1	Гимнастические упражнения	1		1

2	Лёгкоатлетические упражнения	1		1
	Командные игры «Гонка мячей»	3		3
3	Командные игры «Гонка мячей», «Салки», «Пятнашки», «Невод» «Перетягивание»			1
4	Командные игры «Метко в цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка»			1
5	Командные игры «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками. Чехарда», «Эстафета футболистов», «Встречная с мячом»			1
III	Специальная физическая подготовка	10	1	9
1	Специальная физическая подготовка. Важность для спортсмена.		1	
2	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий			1
3	Бег с остановками и изменением направления			1
4	Подвижные командные игры			1
5	Упражнения для развития прыгучести			1
6	Упражнения с отягощением, штанга			1
7	Броски набивного мяча			1
8	Прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении в разных направлениях			1
9	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения подач			1
10	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения нападающих ударов			1
IV	Техническая подготовка	30	10	20
	Техника перемещения и стоек	4	1	3
1	Техника перемещения и стоек		1	
2	Стартовая стойка в сочетании с перемещениями			1
3	Ходьба/бег скрестным шагом вправо, влево, вперед, назад			1
4	Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачки вперед-назад, вправо-влево			1
	Техника приёма и передач мяча сверху	7	2	5
1	Техника приёма мяча сверху. Передача в зоны 3 и 2		1	
2	Техника приема двумя руками снизу с подачи			1

3	Взаимодействие игроков. Подача в зонах 6,1,5		1	
4	подача двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5			1
5	Первая передача в зоны 3 и 2			1
6	Отработка техник приема мяча двумя руками сверху			1
7	Отработка техник приема мяча двумя руками сверху			1
	Техника приёма мяча снизу	7	2	5
1	Техника приёма мяча снизу		1	
2	Подача мяча снизу, техника приема			1
3	Техника приема мяча нижняя прямая на точность		1	
4	Техника приема мяча нижняя прямая на точность			1
5	Нижняя боковая подача на точность			1
6	Нижняя боковая подача на точность, взаимодействие игроков в зоне подачи			1
7	Нижняя боковая подача на точность, взаимодействие игроков в зоне подачи			1
	Блокирование	7	2	5
1	Техника блокирования		1	
2	Техника блокирования			1
3	Техника блокирования при защите		1	
4	Блокирование при нападающих ударах			1
5	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке			1
6	Парное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке			1
7	Парное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке			1
	Нападающие удары	5	3	2
1	Тактика нападения, нападающие удары		1	
2	Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега по мячу, наброшенному партнером			1
3	Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3		1	

4	Тактика нападения. Индивидуальные действия		1	
5	Выбор места для выполнения второй передачи в зонах 3,2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2)			1
V	Тактическая подготовка	15	8	28
	Индивидуальные действия	6	1	5
1	Индивидуальные действия в нападении		1	
2	Взаимодействие игроков передней линии			1
3	Выбор места при приеме нижних подач			1
4	Выбор места при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи			1
5	Выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником сверху			1
6	Выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником внизу			1
	Групповые действия	3	1	2
1	Групповые действия в нападении. Тактика нападения		1	
2	Взаимодействие игроков передней линии при первой подаче			1
3	Взаимодействие игроков передней линии при второй подаче			1
	Командные действия	3	1	2
1	Командные действия при приеме нижних подач		1	
2	Прием нижних подач и первая передача в зону 3; вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи			1
3	Прием нижних подач и первая передача в зону 2; вторая передача в зону 3			1
	Тактика защиты	3		3
1	Тактика защиты. Действия без мяча			1
2	Тактика защиты. Действия с мячом. Чередование способов подач			1
3	Выбор способа отбивания мяча через сетку			1
VI	Контрольные испытания и соревнования	4	1	3
1-3	Соревнования	3		3
4	Итоговое занятие	1	1	
Итого часов:		В течение года		
		68	18	50

Содержание программы 2 года обучения:

I. Основы знаний (3 часа)

Тема №1. Вводное занятие Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. (Теория)

Тема № 2. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу (Практика)

Тема № 3. Виды соревнований. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Понятие о методике судейства (Теория)

II. Общая физическая подготовка (5 час)

Тема № 1. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч — упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика), согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком (Практика).

Тема № 2. Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 x 20 м, 3 x 30 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Бег или кросс (до 1000 м) (Практика).

Тема № 3-5. Командные игры: “Гонка мячей”, “Салки” ,“Пятнашки”), “Невод”, “Метко в цель”, “Подвижная цель”, “Эстафета с бегом”, “Эстафета с прыжками”, “Мяч среднему”, “Охотники и утки”, “Перестрелка”, “Перетягивание через черту”, “Вызывай смену”, “Эстафета футболистов”, “Эстафета баскетболистов”, “Эстафета с прыжками чехардой”, “Встречная эстафета с мячом”, “Ловцы”, “Борьба за мяч”, “Мяч ловцу”, “Перетягивание каната” (Практика).

III. Специальная физическая подготовка (10 час)

Тема № 1. Специальная физическая подготовка. Важность для спортсмена данного вида подготовки, как сказывается на спортивный результат упражнения данного вида (Теория)

Урок № 2. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м 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 приставными шагами (Практика).

Тема № 3. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и Юм (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (массой от 1 до 2 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки (Практика).

Тема № 4. Подвижные игры: “День и ночь” (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), “Вызов”, “Вызов номеров”, “Попробуй унеси”, различные варианты игры “Салки”. Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий (Практика).

Тема № 5. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг) (Практика).

Тема № 6. Упражнения с отягощением, штанга - вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание -до 80 %, выпрыгивание - 20-40 %, выпрыгивание из приседа - 20-30 %, пояс, манжеты на запястья, у голеностопных суставов. Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах (Практика).

Тема № 7. Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой и прыжки и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) 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. (Практика)

Тема № 8. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку (Практика).

Тема № 9. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передач мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами, Упражнения с набивным мячом. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Поддачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Поддачи мяча слабой рукой (Практика).

Тема № 10. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг "крюком" в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания) (Практика).

IV. Техническая подготовка (30 час)

Техника перемещения и стоек (4 ч.)

Тема № 1. Техника перемещения и стоек. Важность и эффективность использования данного приема в игре (Теория)

Тема № 2. Стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями (Практика).

Тема № 3. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед (Практика).

Тема № 4. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево (Практика).

Техника приема мяча сверху (7 ч.)

Тема № 1. Техника приема мяча сверху. Передача в зоны 3,2. (Теория)

Тема № 2. Техника приема двумя руками снизу с подачи (Практика)

Тема № 3. Взаимодействие игроков. Подача в зонах 6,1, 5 (Теория)

Тема № 4. Подача двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 (Практика)

Тема № 5. Первая передача в зоны 3, 2 (Практика).

Тема № 6-7. Обработка техник приема мяча двумя руками снизу (Практика)

Техника приема мяча снизу (7 ч.)

Тема № 1. Техника приема мяча снизу (Теория)

Тема № 2. Подача мяча снизу, техника приема (Практика)

Тема № 3. Техника приема мяча нижняя прямая на точность (Теория).

Тема № 4. Техника приема мяча нижняя прямая на точность (Практика)

Тема № 5. Нижняя боковая подача на точность (Практика).

Тема № 6-7. Нижняя боковая подача на точность, взаимодействие игроков в зоне подачи (Практика)

Блокирование (7ч.)

Тема № 1. Техника приема блокирование (Теория)

Тема № 2. Техника блокирования (Практика)

Тема № 3. Техника приема блокирования при защите (Теория).

Тема № 4. Блокирование при нападающих ударах (Практика)

Тема № 5. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке (Практика).

Тема № 6-7. Парное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке (Практика).

Нападающие удары (5 ч.)

Тема № 1. Тактика нападения, нападающие удары (Теория)

Тема № 2. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу: подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, наброшенному партнером (Практика);

Тема № 3. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3 (Теория).

Тема № 4. Тактика нападения. Индивидуальные действия (Теория).

Тема № 5. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2) (Практика)

V. Тактическая подготовка (15 часов)

Индивидуальные действия (6 ч.)

Тема № 1. Индивидуальные действия в нападении. (Теория)

Тема № 2. Взаимодействия игроков передней линии. (Практика);

Тема № 3. Выбор места: при приеме нижних подач; (Практика);

Тема № 4. Выбор места: при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. (Практика);

Тема № 5. Выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником сверху (Практика);

Тема № 6. Выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником снизу (Практика);

Групповые действия (3 ч.)

Тема № 1. Групповые действия в нападении. Тактика нападения (Теория).

Тема № 2. Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4. (Практика)

Тема № 3. Взаимодействия игроков передней линии при второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны) Расположение игроков при приеме мяча от противника “углом вперед” с применением групповых действий. (Практика).

Командные действия (3 ч.)

Тема № 1. Командные действия при приеме нижних подач. Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади (Теория)

Тема № 2. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. (Практика).

Тема № 3. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3. (Практика).

Тактика защиты (3 ч.)

Тема № 1. Тактика защиты. Действия без мяча. Выбор места: при приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи (Практика)

Тема № 2. Техника защиты. При действиях с мячом. Чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половины площадки (Практика)

Тема № 3. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча (Практика)

VI. Контрольные испытания и соревнования (4 часа)

Тема № 1-3. Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу (Практика)

Тема № 4. Итоговое занятие (1 ч.)

Техника безопасности во время летних каникул (Теория).

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ 3 ГОД ОБУЧЕНИЯ (продвинутый уровень)

Планируемые результаты:

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- историю развития игры волейбол;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- основные правила игры в волейбол, судейство.
- выполнять технические приемы;
- играть в волейбол по основным правилам;
- контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила гигиены, безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты :

формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Тематическое планирование 3 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во	В том числе:	
			теор.	практ.
I	Основы знаний	3	2	1
1	Вводное занятие	1	1	
2	Правила волейбола	1		1
3	Положение о соревнованиях. Виды соревнований	1	1	
II	Общая физическая подготовка	15		15
	Гимнастические упражнения	5		5

1	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса			1
2	Упражнения с гимнастическими снарядами			1
3	Упражнения для мышц туловища и шеи			1
4	Упражнения с набивными мячами			1
5	Упражнения для мышц ног и таза			1
	Лёгкоатлетические упражнения	5		5
1	Бег. Бег с ускорением на дистанции 40м, 60м			1
2	Повторный (челночный) бег с разными дистанциями			1
3	Эстафетный бег с этапами 40м, 50-60м			1
4	Бег с препятствиями от 60 до 100м			1
5	Бег с чередованием с ходьбой до 400 м. Кросс до 7 км			1
	Командные игры	5		5
1	Подвижные командные игры «Гонка мячей», «Салки (Пятнашки)»; «Невод»; «Метко в цель – подвижная цель»			1
2	Подвижные командные игры «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка» «Перетягивание каната» «Вызывай смену»			1
3	Подвижные командные игры «Ловцы», «Борьба за мяч», «Канат»			1
4	Эстафеты «Эстафета футболистов»; «Эстафета баскетболистов»			1
5	Эстафета «Чехарда» «Эстафета с бегом» «Эстафета с прыжками» Эстафета «Встречная с мячом»			1
III	Специальная физическая подготовка	20	3	17
1	Специальная физическая подготовка		1	
2	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий			1
3	Бег с остановками и изменениями направлений			1
4	Челночный бег с набивными мячами в руках и отягощением			1
5	Командные эстафеты			1
6	Упражнения для развития прыгучести			1
7	Упражнения с отягощением, штанга			1
8	Силовые упражнения, залог выносливости и результативности игрока		1	
9	Броски набивного мяча			1
10	Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении			1
11	Прыжки опорные, со скакалкой и подскоки			1
12	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча		1	
13	Круговые махи в плечевых суставах с разными амплитудами и быстротой			1
14	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов			1
15	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании			1

16	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании			1
17	Упражнения для развития прыгучести			1
18	Упражнения с отягощением			1
19	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач			1
20	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов			1
IV	Техническая подготовка	53	7	46
	Техника нападения. Техника передвижения и стоек	8	1	7
1	Техника передвижения и стоек		1	
2	Стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями			1
3	Перемещения из стартовой стойки в разных направлениях			1
4-5	Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, влево, спиной			2
6-7	Перемещения приставными шагами вправо, влево, спиной			2
8	Комбинации перемещений			1
	Техника приема мяча сверху и снизу	15	2	13
1	Техника приема мяча сверху. Передача в зоны 3,2		1	
2	Техника приема двумя руками снизу и с подачи			1
3	Взаимодействие игроков. Подача в зонах 6, 1, 5			1
4	Подача двумя руками снизу, с подачи в зонах 6,1,5			1
5	Первая подача в зоны 3,2			1
6-7	Обработка техник приема мяча двумя руками снизу			2
8	Техника приема мяча снизу		1	
9	Подача мяча снизу, техника приема			1
10-11	Техника приема мяча нижней прямой на точность			2
12-13	Нижняя боковая подача на точность			2
14-15	Нижняя боковая подача на точность, взаимодействие игроков в зоне подачи			2
	Блокирование	15	2	13
1	Техника блокирования		1	
2-3	Техника блокирования			2
4	Техника блокирования при защите		1	
5	Техника блокирования при защите			1
6-7	Техника блокирования при атаке через сетку			2
8-9	Блокирование при нападающих ударах			2
10-11	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке			2
12-13	Парное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах			2

	4,2, стоя на подставке			
14-15	Страховка игроков при блокировании прямого нападающего удара			2
	Нападающие удары	15	2	13
1	Техника нападения, нападающие удары		1	
2	Техника нападения, нападающие удары			1
3-4	Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1-3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах, установленном в держателе, через сетку по мячу, наброшенному партнером			2
5	Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3		1	
6-7	Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3			2
8-9	Тактика нападения. Индивидуальные действия			2
10-11	Выбор места для выполнения второй передачи в зонах 3 и 2			2
12-13	Выбор места для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой) в зонах 4 и 2			2
14-15	Игровые комбинации при нападающих ударах			2
V	Тактическая подготовка	36	8	28
	Тактика нападения. Индивидуальные действия	12	2	10
1	Индивидуальные действия в нападении		1	
2	Взаимодействия игроков передней линии		1	
3-4	Взаимодействия игроков передней линии			2
5-6	Выбор места при приеме нижних подач			2
7-8	Выбор места при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи			2
9-10	Выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником сверху			2
11-12	Выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником снизу			2
	Групповые действия	8	2	6
1	Тактика нападения		1	
2	Групповые действия в нападении		1	
3	Взаимодействие игроков передней линии, при первой подаче игрока зоны 4 с игроком зоны 2; игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4			1
4	Взаимодействие игроков при приеме от подачи игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4			1
5-6	Взаимодействие игроков передней линии при второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 и 4; игрока зоны 2 с игроком зоны 3.			2
7-8	Взаимодействие игроков зон 6,5, 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны). Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий			2

	Командные действия	8	2	6
1	Командные действия при приеме нижних подач		1	
2	Расположение игроков при приеме нижних подач		1	
3-4	Командные действия при приеме нижних подач. Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую подачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади			2
5-6	Прием нижних подач и первая подача в зону 3, вторая подача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи			2
7-8	Прием нижних подач и первая подача в зону 2, вторая передача в зону 3			2
	Тактика защиты	8	2	6
1	Тактика защиты. Действия без мяча.		1	
2-3	Выбор места при приеме нижних подач, при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи			2
4	Тактика защиты. Действия с мячом.		1	
5	Тактика защиты. Действия с мячом. Чередование способов подач на точность в ближнюю и дальнюю половины площадки			1
6-7	Выбор способа отбивания мяча через сетку: подача сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке)			2
8	Подача игрока, слабо владеющего навыками приема мяча			1
VI	Контрольные испытания и соревнования	8	2	6
1	Установка на предстоящую игру (на макете). Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Характеристика команды противника. Общая оценка игры и действий отдельных игроков		1	
2-7	Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований			6
8	Разбор проведенных игр. Устранение ошибок		1	
1.	Итоговое занятие. Техника безопасности во время летних каникул	1	1	
Итого часов:		В течение года		
		136	23	113

Содержание программы 3 года обучения

I. Основы знаний (3 час)

Тема № 1. Вводное занятие Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой (*Теория*)

Тема № 2. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи. Перемена подачи. Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линии. Выход мяча из игры. Проигрыш очка или подачи. Счет и результат игры. Правила волейбола (*Практика*)

Тема № 3. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбиванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств (*Теория*).

II. Общая физическая подготовка (15 час)

Гимнастические упражнения (5 ч.)

Тема № 1. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля. В парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении (*Практика*).

Тема № 2. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке массового типа (*Практика*).

Тема № 3. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы) (*Практика*).

Тема № 4. Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в пара (*Практика*).

Тема № 5. Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания (*Практика*).

Легкоатлетические упражнения (5ч).

Тема № 1. Бег. Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. (*Практика*).

Тема № 2. Повторный бег 3 x 20-30 м, 3 x 30-40 м, 4 x 50-60 м. Бег 60 м с низкого старта. (*Практика*).

Тема № 3. Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50-60 м. (*Практика*).

Тема № 4. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы (*Практика*).

Тема № 5. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Кросс до 7 км (*Практика*).

Командные игры (5ч)

Тема № 1. Подвижные игры: “Гонка мячей”, “Салки” (“Пятнашки”), “Невод”, “Метко в цель”, “Подвижная цель” (*Практика*)

Тема № 2. Подвижные игры: “Мяч среднему”, “Охотники и утки”, “Перестрелка”, “Перетягивание через черту”, “Вызывай смену” (*Практика*)

Тема № 3. Подвижные игры: “Ловцы”, “Борьба за мяч”, “Мяч ловцу”, “Перетягивание каната” (*Практика*).

Тема № 4. Эстафеты: “Эстафета футболистов”, “Эстафета баскетболистов” (*Практика*)

Тема № 5. “Эстафета с прыжками чехардой”, “Эстафета с бегом”, “Эстафета с прыжками”, “Встречная эстафета с мячом” (*Практика*)

III. Специальная физическая подготовка (20 час)

Тема № 1. Специальная физическая подготовка. Важность для спортсмена данного вида подготовки, как сказывается на спортивный результат упражнения данного вида (*Теория*)

Урок № 2. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м 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 приставными шагами (*Практика*).

Тема № 3. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и Юм (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. (*Практика*).

Тема № 4. Челночный бег с набивными мячами в руках (массой от 1 до 2 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки (*Практика*).

Тема № 5. Командные игры «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками. Чехарда», «Эстафета футболистов», «Встречная с мячом» (*Практика*).

Тема № 6. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг) (*Практика*).

Тема № 7. Упражнения с отягощением, штанга - вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание - до 80 %, выпрыгивание - 20-40 %, выпрыгивание из приседа - 20-30 %, пояс, манжеты на запястья, у голеностопных

суставов. Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полу приседа, полу приседа вперед, назад, прыжки на обеих ногах (Практика).

Тема № 8. Силовые упражнения, залог выносливости и результативности игрока (Теория)

Тема № 9. Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой и прыжки и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) 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. (Практика)

Тема № 10. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). (Практика).

Тема № 11. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку (Практика).

Тема № 12. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча (Теория).

Тема № 13. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Броски мяча. Упражнения с набивным мячом. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой (Практика).

Тема № 14. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг “крюком” в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). (Практика).

Тема № 15. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания) (Практика).

Тема № 16. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым, левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. (Практика).

Тема № 17. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг). (Практика).

Тема № 18. Упражнения с отягощением. Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком, спиной вперед. То же с отягощением. (Практика).

Тема № 19. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча: двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе, снизу одной и двумя руками, одной рукой над головой, “крюком” через сетку. Упражнения с партнером. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой. (Практика).

Тема № 20. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте и в прыжке, в прыжке через сетку двумя руками из-за головы, “крюком” в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). (Практика).

IV. Техническая подготовка (53 час)

Техника перемещения и стоек (8 ч.)

Тема № 1. Техника перемещения и стоек. Важность и эффективность использования данного приема в игре (Теория)

Тема № 2. Стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями (Практика).

Тема № 3. Перемещения из стартовой стойки в разных направлениях

Тема № 4-5. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед (Практика).

Тема № 6-7. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево (Практика).

Техника приема мяча сверху и снизу (15ч.)

Тема № 1. Техника приема мяча сверху. Передача в зоны 3,2. (Теория)

Тема № 2. Техника приема двумя руками снизу с подачи (Практика)

Тема № 3. Взаимодействие игроков. Подача в зонах 6,1, 5 (Практика)

Тема № 4. Подача двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 (Практика)

Тема № 5. Первая передача в зоны 3, 2 (Практика).

Тема № 6-7. Обработка техник приема мяча двумя руками снизу (Практика)

Тема № 8. Техника приема мяча снизу (Теория)

Тема № 9. Подача мяча снизу, техника приема (Практика)

Тема № 10. Техника приема мяча нижняя прямая на точность (Практика).

Тема № 11. Техника приема мяча нижняя прямая на точность (Практика)

Тема № 12-13. Нижняя боковая подача на точность (Практика).

Тема № 14-15. Нижняя боковая подача на точность, взаимодействие игроков в зоне подачи (Практика)

Блокирование (15 ч.)

Тема № 1. Техника приема блокирование (Теория)

Тема № 2-3. Техника блокирования (Практика)

Тема № 4. Техника приема блокирования при защите (Теория).

Тема № 5. Техника приема блокирования при защите (Практика)

Тема № 6-7. Техника приема блокирования при атаке через сетку (Практика)

Тема № 8-9. Блокирование при нападающих ударах (Практика)

Тема № 10-11. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке (Практика).

Тема № 12-13. Парное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке (Практика).

Тема № 14-15. . Страховка игроков при блокировании прямого нападающего удара. (Практика)

Нападающие удары (15 ч.)

Тема № 1. Тактика нападения, нападающие удары (Теория)

Тема № 2. Тактика нападения, нападающие удары (Практика)

Тема № 3-4. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу: подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, брошенному партнером (Практика);

Тема № 5. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3 (Теория).

Тема № 6-7. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3 (Практика)

Тема № 8-9. Тактика нападения. Индивидуальные действия (Практика)

Тема № 10-11. Выбор места для выполнения второй передачи в зонах 3, 2 (Практика)

Тема № 12-13. Выбор места для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2) (Практика)

Тема № 14-15. Игровые комбинации при нападающих ударах (Практика)

V. Тактическая подготовка (36 часов)

Индивидуальные действия (12 ч.)

Тема № 1. Индивидуальные действия в нападении. (Теория)

Тема № 2. Взаимодействия игроков передней линии. (Теория);

Тема № 3-4. Взаимодействия игроков передней линии (Практика);

Тема № 5-6. Выбор места: при приеме нижних подач (Практика);

Тема № 7-8. Выбор места: при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. (Практика);

Тема № 9-10. Выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником сверху (Практика);

Тема № 11-12. Выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником снизу (Практика);

Групповые действия (8 ч.)

Тема № 1. Тактика нападения (Теория).

Тема № 2. Групповые действия в нападении (Теория)

Тема № 3. Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. (Практика)

Тема № 4. Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4. (Практика)

Тема № 5-6. Взаимодействия игроков передней линии при второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (Практика)

Тема № 7-8. Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны) Расположение игроков при приеме мяча от противника “углом вперед” с применением групповых действий. (Практика).

Командные действия (8 ч.)

Тема № 1. Командные действия при приеме нижних подач (Теория)

Тема № 2. Расположение игроков при приеме нижних подач (Теория)

Тема № 3-4. Командные действия при приеме нижних подач. Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади (Практика).

Тема № 5-6. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. (Практика).

Тема № 7-8. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3. (Практика).

Тактика защиты (8 ч.)

Тема № 1. Тактика защиты. Действия без мяча. (Теория)

Тема № 2-3. Выбор места при приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. (Практика).

Тема № 4. Техника защиты при действиях с мячом. (Теория)

Тема № 5. Техника защиты. При действиях с мячом. Чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половины площадки (Практика)

Тема № 6-7. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке) (Практика)

Тема № 8. Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча (Практика)

VI. Контрольные испытания и соревнования (8 часов)

Урок 1. Установка на предстоящую игру (на макете). Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Характеристика команды противника. Общая оценка игры и действий отдельных игроков (Теория)

Урок 2-7. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований (Практика).

Урок 8. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок (Теория).

Итоговое занятие (1 час)

Урок 1. Техника безопасности во время летних каникул (Теория).

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ 4 ГОД ОБУЧЕНИЯ (продвинутый уровень)

Планируемые результаты:

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- историю развития игры волейбол;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- основные правила игры в волейбол, судейство.
- выполнять технические приемы;
- играть в волейбол по основным правилам;
- контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила гигиены, безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты :

формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Тематическое планирование 4 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во	В том числе:	
			теор.	практ.
I	Основы знаний	3	2	1
1	Вводное занятие	1	1	
2	Правила волейбола	1		1
3	Положение о соревнованиях. Виды соревнований	1	1	
II	Общая физическая подготовка	15		15

	Гимнастические упражнения	5		5
1	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса			1
2	Упражнения с гимнастическими снарядами			1
3	Упражнения для мышц туловища и шеи			1
4	Упражнения с набивными мячами			1
5	Упражнения для мышц ног и таза			1
	Лёгкоатлетические упражнения	5		5
1	Бег. Бег с ускорением на дистанции 40м, 60м			1
2	Повторный (челночный) бег с разными дистанциями			1
3	Эстафетный бег с этапами 40м, 50-60м			1
4	Бег с препятствиями от 60 до 100м			1
5	Бег с чередованием с ходьбой до 400 м. Кросс до 7 км			1
	Командные игры	5		5
1	Подвижные командные игры «Гонка мячей», «Салки (Пятнашки)»; «Невод»; «Метко в цель – подвижная цель»			1
2	Подвижные командные игры «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка» «Перетягивание каната» «Вызывай смену»			1
3	Подвижные командные игры «Ловцы», «Борьба за мяч», «Канат»			1
4	Эстафеты «Эстафета футболистов»; «Эстафета basketболистов»			1
5	Эстафета «Чехарда» «Эстафета с бегом» «Эстафета с прыжками» Эстафета «Встречня с мячом»			1
III	Специальная физическая подготовка	20	3	17
1	Специальная физическая подготовка		1	
2	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий			1
3	Бег с остановками и изменениями направлений			1
4	Челночный бег с набивными мячами в руках и отягощением			1
5	Командные эстафеты			1
6	Упражнения для развития прыгучести			1
7	Упражнения с отягощением, штанга			1
8	Силовые упражнения, залог выносливости и результативности игрока		1	
9	Броски набивного мяча			1
10	Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении			1
11	Прыжки опорные, со скакалкой и подскоки			1
12	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча		1	
13	Круговые махи в плечевых суставах с разными амплитудами и быстротой			1
14	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов			1

15	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании			1
16	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании			1
17	Упражнения для развития прыгучести			1
18	Упражнения с отягощением			1
19	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач			1
20	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов			1
IV	Техническая подготовка	53	7	46
	Техника нападения. Техника передвижения и стоек	8	1	7
1	Техника передвижения и стоек		1	
2	Стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями			1
3	Перемещения из стартовой стойки в разных направлениях			1
4-5	Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, влево, спиной			2
6-7	Перемещения приставными шагами вправо, влево, спиной			2
8	Комбинации перемещений			1
	Техника приема мяча сверху и снизу	15	2	13
1	Техника приема мяча сверху. Передача в зоны 3,2		1	
2	Техника приема двумя руками снизу и с подачи			1
3	Взаимодействие игроков. Подача в зонах 6, 1, 5			1
4	Подача двумя руками снизу, с подачи в зонах 6,1,5			1
5	Первая подача в зоны 3,2			1
6-7	Обработка техник приема мяча двумя руками снизу			2
8	Техника приема мяча снизу		1	
9	Подача мяча снизу, техника приема			1
10-11	Техника приема мяча нижней прямой на точность			2
12-13	Нижняя боковая подача на точность			2
14-15	Нижняя боковая подача на точность, взаимодействие игроков в зоне подачи			2
	Блокирование	15	2	13
1	Техника блокирования		1	
2-3	Техника блокирования			2
4	Техника блокирования при защите		1	
5	Техника блокирования при защите			1
6-7	Техника блокирования при атаке через сетку			2
8-9	Блокирование при нападающих ударах			2
10-11	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке			2

12-13	Парное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке			2
14-15	Страховка игроков при блокировании прямого нападающего удара			2
	Нападающие удары	15	2	13
1	Техника нападения, нападающие удары		1	
2	Техника нападения, нападающие удары			1
3-4	Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1-3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах, установленному в держателе, через сетку по мячу, брошенному партнером			2
5	Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3		1	
6-7	Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3			2
8-9	Тактика нападения. Индивидуальные действия			2
10-11	Выбор места для выполнения второй передачи в зонах 3 и 2			2
12-13	Выбор места для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой) в зонах 4 и 2			2
14-15	Игровые комбинации при нападающих ударах			2
V	Тактическая подготовка	36	8	28
	Тактика нападения. Индивидуальные действия	12	2	10
1	Индивидуальные действия в нападении		1	
2	Взаимодействия игроков передней линии		1	
3-4	Взаимодействия игроков передней линии			2
5-6	Выбор места при приеме нижних подач			2
7-8	Выбор места при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи			2
9-10	Выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником сверху			2
11-12	Выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником снизу			2
	Групповые действия	8	2	6
1	Тактика нападения		1	
2	Групповые действия в нападении		1	
3	Взаимодействие игроков передней линии, при первой подаче игрока зоны 4 с игроком зоны 2; игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4			1
4	Взаимодействие игроков при приеме от подачи игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4			1
5-6	Взаимодействие игроков передней линии при второй подаче: игрока зоны 3 с игроками зон 2 и 4; игрока зоны 2 с игроком зоны 3.			2
7-8	Взаимодействие игроков зон 6,5, 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны). Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий			2
				42

	Командные действия	8	2	6
1	Командные действия при приеме нижних подач		1	
2	Расположение игроков при приеме нижних подач		1	
3-4	Командные действия при приеме нижних подач. Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую подачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади			2
5-6	Прием нижних подач и первая подача в зону 3, вторая подача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи			2
7-8	Прием нижних подач и первая подача в зону 2, вторая передача в зону 3			2
	Тактика защиты	8	2	6
1	Тактика защиты. Действия без мяча.		1	
2-3	Выбор места при приеме нижних подач, при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи			2
4	Тактика защиты. Действия с мячом.		1	
5	Тактика защиты. Действия с мячом. Чередование способов подач на точность в ближнюю и дальнюю половины площадки			1
6-7	Выбор способа отбивания мяча через сетку: подача сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке)			2
8	Подача игрока, слабо владеющего навыками приема мяча			1
VI	Контрольные испытания и соревнования	8	2	6
1	Установка на предстоящую игру (на макете). Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Характеристика команды противника. Общая оценка игры и действий отдельных игроков		1	
2-7	Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований			6
8	Разбор проведенных игр. Устранение ошибок		1	
1.	Итоговое занятие. Техника безопасности во время летних каникул	1	1	
Итого часов:		В течение года		
		136	23	113

Содержание программы 4 года обучения

I. Основы знаний (3 час)

Тема № 1. Вводное занятие Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой (*Теория*)

Тема № 2. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи. Перемена подачи. Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линии. Выход мяча из игры. Проигрыш очка или подачи. Счет и результат игры. Правила волейбола (*Практика*)

Тема № 3. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбиванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств (*Теория*).

II. Общая физическая подготовка (15 час)

Гимнастические упражнения (5 ч.)

Тема № 1. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля. В парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении (*Практика*).

Тема № 2. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке массового типа (*Практика*).

Тема № 3. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы) (*Практика*).

Тема № 4. Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в пара (*Практика*).

Тема № 5. Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания (*Практика*).

Легкоатлетические упражнения (5ч).

Тема № 1. Бег. Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. (*Практика*).

Тема № 2. Повторный бег 3 x 20-30 м, 3 x 30-40 м, 4 x 50-60 м. Бег 60 м с низкого старта. (*Практика*).

Тема № 3. Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50-60 м. (*Практика*).

Тема № 4. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы (*Практика*).

Тема № 5. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Кросс до 7 км (*Практика*).

Командные игры (5ч)

Тема № 1. Подвижные игры: “Гонка мячей”, “Салки” (“Пятнашки”), “Невод”, “Метко в цель”, “Подвижная цель” (*Практика*)

Тема № 2. Подвижные игры: “Мяч среднему”, “Охотники и утки”, “Перестрелка”, “Перетягивание через черту”, “Вызывай смену” (*Практика*)

Тема № 3. Подвижные игры: “Ловцы”, “Борьба за мяч”, “Мяч ловцу”, “Перетягивание каната” (*Практика*).

Тема № 4. Эстафеты: “Эстафета футболистов”, “Эстафета баскетболистов” (*Практика*)

Тема № 5. “Эстафета с прыжками чехардой”, “Эстафета с бегом”, “Эстафета с прыжками”, “Встречная эстафета с мячом” (*Практика*)

III. Специальная физическая подготовка (20 час)

Тема № 1. Специальная физическая подготовка. Важность для спортсмена данного вида подготовки, как сказывается на спортивный результат упражнения данного вида (*Теория*)

Урок № 2. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м 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 приставными шагами (*Практика*).

Тема № 3. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и Юм (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. (*Практика*).

Тема № 4. Челночный бег с набивными мячами в руках (массой от 1 до 2 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки (*Практика*).

Тема № 5. Командные игры «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками. Чехарда», «Эстафета фетболистов», «Встречная с мячом» (*Практика*).

Тема № 6. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг) (*Практика*).

Тема № 7. Упражнения с отягощением, штанга - вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание - до 80 %, выпрыгивание - 20-40 %, выпрыгивание из приседа - 20-30 %, пояс, манжеты на запястья, у голеностопных

суставов. Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа вперед, назад, прыжки на обеих ногах (Практика).

Тема № 8. Силовые упражнения, залог выносливости и результативности игрока (Теория)

Тема № 9. Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой и прыжки и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) 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. (Практика)

Тема № 10. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). (Практика).

Тема № 11. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку (Практика).

Тема № 12. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча (Теория).

Тема № 13. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Броски мяча. Упражнения с набивным мячом. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой (Практика).

Тема № 14. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг "крюком" в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). (Практика).

Тема № 15. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания) (Практика).

Тема № 16. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым, левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. (Практика).

Тема № 17. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг). (Практика).

Тема № 18. Упражнения с отягощением. Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком, спиной вперед. То же с отягощением. (Практика).

Тема № 19. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча: двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе, снизу одной и двумя руками, одной рукой над головой, "крюком" через сетку. Упражнения с партнером. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой. (Практика).

Тема № 20. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте и в прыжке, в прыжке через сетку двумя руками из-за головы, "крюком" в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). (Практика).

IV. Техническая подготовка (53 час)

Техника перемещения и стоек (8 ч.)

Тема № 1. Техника перемещения и стоек. Важность и эффективность использования данного приема в игре (Теория)

Тема № 2. Стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями (Практика).

Тема № 3. Перемещения из стартовой стойки в разных направлениях

Тема № 4-5. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед (Практика).

Тема № 6-7. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево (Практика).

Техника приема мяча сверху и снизу (15ч.)

Тема № 1. Техника приема мяча сверху. Передача в зоны 3,2. (Теория)

Тема № 2. Техника приема двумя руками снизу с подачи (Практика)

Тема № 3. Взаимодействие игроков. Подача в зонах 6,1, 5 (Практика)

Тема № 4. Подача двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 (Практика)

Тема № 5. Первая передача в зоны 3, 2 (Практика).

Тема № 6-7. Обработка техник приема мяча двумя руками снизу (Практика)

Тема № 8. Техника приема мяча снизу (Теория)

Тема № 9. Подача мяча снизу, техника приема (Практика)

Тема № 10. Техника приема мяча нижняя прямая на точность (Практика).

Тема № 11. Техника приема мяча нижняя прямая на точность (Практика)

Тема № 12-13. Нижняя боковая подача на точность (Практика).

Тема № 14-15. Нижняя боковая подача на точность, взаимодействие игроков в зоне подачи (Практика)

Блокирование (15 ч.)

Тема № 1. Техника приема блокирование (Теория)

Тема № 2-3. Техника блокирования (Практика)

Тема № 4. Техника приема блокирования при защите (Теория).

Тема № 5. Техника приема блокирования при защите (Практика)

Тема № 6-7. Техника приема блокирования при атаке через сетку (Практика)

Тема № 8-9. Блокирование при нападающих ударах (Практика)

Тема № 10-11. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке (Практика).

Тема № 12-13. Парное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке (Практика).

Тема № 14-15. . Страховка игроков при блокировании прямого нападающего удара. (Практика)

Нападающие удары (15 ч.)

Тема № 1. Тактика нападения, нападающие удары (Теория)

Тема № 2. Тактика нападения, нападающие удары (Практика)

Тема № 3-4. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу: подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, брошенному партнером (Практика);

Тема № 5. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3 (Теория).

Тема № 6-7. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3 (Практика)

Тема № 8-9. Тактика нападения. Индивидуальные действия (Практика)

Тема № 10-11. Выбор места для выполнения второй передачи в зонах 3, 2 (Практика)

Тема № 12-13. Выбор места для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2) (Практика)

Тема № 14-15. Игровые комбинации при нападающих ударах (Практика)

V. Тактическая подготовка (36 часов)

Индивидуальные действия (12 ч.)

Тема № 1. Индивидуальные действия в нападении. (Теория)

Тема № 2. Взаимодействия игроков передней линии. (Теория);

Тема № 3-4. Взаимодействия игроков передней линии (Практика);

Тема № 5-6. Выбор места: при приеме нижних подач (Практика);

Тема № 7-8. Выбор места: при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. (Практика);

Тема № 9-10. Выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником сверху (Практика);

Тема № 11-12. Выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником снизу (Практика);

Групповые действия (8 ч.)

Тема № 1. Тактика нападения (Теория).

Тема № 2. Групповые действия в нападении (Теория)

Тема № 3. Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. (Практика)

Тема № 4. Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4. (Практика)

Тема № 5-6. Взаимодействия игроков передней линии при второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (Практика)

Тема № 7-8. Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны) Расположение игроков при приеме мяча от противника “углом вперед” с применением групповых действий. (Практика).

Командные действия (8 ч.)

Тема № 1. Командные действия при приеме нижних подач (Теория)

Тема № 2. Расположение игроков при приеме нижних подач (Теория)

Тема № 3-4. Командные действия при приеме нижних подач. Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади (Практика).

Тема № 5-6. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. (Практика).

Тема № 7-8. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3. (Практика).

Тактика защиты (8 ч.)

Тема № 1. Тактика защиты. Действия без мяча. (Теория)

Тема № 2-3. Выбор места при приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. (Практика).

Тема № 4. Техника защиты при действиях с мячом. (Теория)

Тема № 5. Техника защиты. При действиях с мячом. Чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половины площадки (Практика)

Тема № 6-7. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке) (Практика)

Тема № 8. Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча (Практика)

VI. Контрольные испытания и соревнования (8 часов)

Урок 1. Установка на предстоящую игру (на макете). Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Характеристика команды противника. Общая оценка игры и действий отдельных игроков (Теория)

Урок 2-7. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований (Практика).

Урок 8. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок (Теория).

Итоговое занятие (1 час)

Урок 1. Техника безопасности во время летних каникул (Теория).