

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Муниципальный отдел образования Березовского района

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Зыковская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено
Методическим советом
МБОУ «Зыковская СОШ»

Согласовано
Зам. директора по УВР
МБОУ «Зыковская СОШ»

Утверждено
Директор МБОУ
«Зыковская СОШ»

Руководитель МС

Н.А. Александрова

Т.В. Запорожец



Протокол № 1
От 29 08 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Волейбол»

Направленность: физкультурно - спортивная

Уровень программы: базовый

Адресат программы: обучающиеся в возрасте 15 – 17 лет

Срок реализации: 1 год (136 часов)

Программу составила: Курилович Е.Я., учитель физической культуры

с. Зыково 2023г.

Пояснительная записка

Настоящая программа дополнительного образования «Общая физическая подготовка» имеет физкультурно - спортивную направленность и разработана на основе нормативных документов:

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)")

- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей)

- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Устав и локальные акты МБОУ «Зыковская СОШ».

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

Направленность программы: физкультурно - спортивная

Актуальность:

В процессе изучения у учащихся формируется потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма,

волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

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

Цели и задачи.

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Основными задачами программы являются:

образовательные

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома; формировать здоровый образ жизни;
- изучить основы техники и тактики игры;
- способствовать приобретению необходимых теоретических знаний;

развивающие

- способствовать овладению основными приемами техники и тактики игры;
- развивать устойчивый интерес к данному виду спорта;
- развивать креативные способности (мышление, умение предугадать тактику противника);
- содействовать правильному физическому развитию;
- развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений);
- развивать специальные технические и тактические навыки игры;
- подготовить учащихся к соревнованиям по волейболу;
- содействовать отбору лучших учащихся для ДЮСШ;

воспитательные

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

Место в учебном плане

Программа предназначена для обучающихся возрастной категории 15-17 лет.

Общее число часов – 136 ч.

Два раза в неделю.

На занятие отводится 2 часа.

Наполняемость группы не менее 12 и не более 15 человек.

Формы организации образовательного процесса.

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

Форма занятий - физические упражнения (разминка, специальные упражнения, игровые спарринги, игры), 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.

Формы аттестации и оценочные материалы

Общеспортивная подготовка

Бег 10 м x 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 подготовка

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 x 1, в зоне 1 и в зоне 6 - размером 3 x 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 x 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 x 3 м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки

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: - 10

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.

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.

Планируемые результаты

В результате освоения программы, обучающиеся должны:

знать:

- расстановку игроков на поле при приеме и подаче соперника;

- классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;
- ведение счёта по протоколу;

уметь:

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2;
- выполнять передачи мяча снизу над собой в круге;
- выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность;
- выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3;
- выполнять обманные действия “скидки”.

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

Личностные и метапредметные результаты

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Обучение на занятиях направлено на изучение разнообразных упражнений игры в волейбол, на освоение умений правильно оценивать свои возможности в соревновательной, игровой ситуации, распределять свои усилия, действовать рационально и целесообразно планируемому результату, освоению знаний средств и методов специальной физической подготовки.

Содержание программы

I. Основы знаний

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.

Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

II. Общая физическая подготовка

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

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.

Многokратные 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.

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.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи 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. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

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).

IV. Техническая подготовка

Подача мяча: верхняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

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 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. 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.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 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 60 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Бег или кросс (до 1000 м).

Подвижные 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”.

III. Специальная физическая подготовка

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.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (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.

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).

Упражнения с отягощением, штанга - вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося в зависимости от

Нападающие удары по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу: подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, брошенному партнером; *нападающий удар* из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.

Техника защиты. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево.

Действия с мячом. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2.

Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2).

При действиях с мячом. Чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половины площадки. 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.

V. Tактическая подготовка

Тактика нападения. Групповые действия в нападении. 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. 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).

Командные действия. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи.

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. 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.

Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приеме мяча от противника “углом вперед” с применением групповых действий.

VI. Контрольные испытания и соревнования

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.

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий

Учебно-тематический план на 2 часа два раза в неделю

№№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во		В том числе:	
		занятий	часов	теор.	практ.
I	Основы знаний	2	4	1	3
1	Вводное занятие. Классификация упражнений	1	2	0,5	1,5
2	Виды соревнований	1	2	0,5	1,5
II	Общая физическая подготовка	4	8	0	8
1	Гимнастические упражнения	2	4	0	4
2	Легкоатлетические упражнения	2	4	0	4
3.	Подвижные игры	В процессе занятий			
III	Специальная физическая подготовка	10	20	1	19
IV	Техническая подготовка	30	60	2	58
1	Техника передвижения и стоек	2	4	0	4
2	Техника приёма и передач мяча сверху	8	16	0,5	15,5
3.	Техника приёма мяча снизу	8	16	0,5	15,5
4.	Верхняя прямая, боковая подачи	8	16	0,5	15,5
5.	Нападающие удары	4	8	0,5	7,5

V	Тактическая подготовка	18	36	3	33
1.	Индивидуальные действия	5	10	0,5	9,5
2.	Групповые действия	5	10	0,5	9,5
3.	Командные действия	4	8	1	7
4.	Тактика защиты	4	8	1	7
VI	Контрольные испытания и соревнования	4	8	-	8
Итого часов:		В течение года			
		68	136	7	129

Календарно – тематическое планирование

№	Длительность занятий	Тема занятия	Элементы содержания	Дата проведения	
				план	факт
Основы знаний					
1.	2ч	Вводное занятие. Классификация упражнений	Вводное занятие: Техника безопасности. Размеры площадки. Правила игры. Основные ошибки. Классификация упражнений. Разминка. Эстафеты.		
2.	2ч	Виды соревнований	Классический и пляжный волейбол. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный		
Общая физическая подготовка					
3.	2ч	ОФП. Гимнастические упражнения	Разогревающий бег. Растяжка. Круговая тренировка: Для мышц туловища и живота Для мышц рук и плечевого пояса Для мышц ног Для мышц задней поверхности бедра Акробатические упражнения Подвижные игры		
4.	2ч	ОФП. Легкоатлетические упражнения	Разогревающий бег. Растяжка. Круговая тренировка: Бег с ускорением до 50-60 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2-3 X 30-40 м Эстафетный бег с этапами до 60 м Метание набивного мяча. Подвижные игры		
5.	2ч	ОФП. Гимнастические	Разогревающий бег. Растяжка. Круговая тренировка:		

		упражнения	Для мышц туловища и живота Для мышц рук и плечевого пояса Для мышц ног Для мышц задней поверхности бедра Акробатические упражнения Подвижные игры		
6.	2ч	ОФП. Легкоатлетически е упражнения	Разогревающий бег. Растяжка. Круговая тренировка: Бег с ускорением до 50-60 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2-3 X 30-40 м Эстафетный бег с этапами до 60 м Метание набивного мяча. Подвижные игры		
Специальная физическая подготовка					
7.	2ч	Значение специальной физической подготовки, техника ее выполнения. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.	Беседа - Значение специальной физической подготовки, техника ее выполнения. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий: по сигналу (зрительному, звуковому,) 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. В прыжке поймать мяч, брошенный партнером, и до приземления бросить его обратно.		
8.	2ч	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.	Разогревающий бег. ОРУ. Челночный бег с касанием рукой линии нападения и лицевой линии То же, но с падением на линиях Имитация блокирования Имитация нападающего удара		
9.	2ч	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач 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		
10.	2ч	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.	Прыжковые упражнения, 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).		
11.	2ч	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). Многократные прыжки		
12.	2ч	Упражнения для развития	Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки		

		прыгучести.	с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно.		
13.	2ч	Упражнения с отягощением. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	Приседания -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.		
14.	2ч	Упражнения с отягощением В сочетании с бегом	Приседания -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. После каждого упражнения бег в заданном темпе		
15.	2ч	Многократные броски набивного мяча Прыжки на одной и на обеих ногах	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 бросит		
16.	2ч	Круговая тренировка на развитие специальных физических качеств	Прыжковые упражнения, челночный бег упражнения по сигналу, броски набивных мячей в парах, приседания, упражнения для развития силы,		
Техническая подготовка					
17.	2ч	Техника передвижения и стоек	Беседа- значение правильного перемещения на площадке, техника и способы перемещений Бег. ОРУ. Отработка и имитация способов перемещений на площадке. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.		
18.	2ч	Совершенствование перемещений	Бег. ОРУ. Отработка и имитация способов перемещений на площадке. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.		
19.	2ч	Верхняя передача мяча	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол		
20.	2ч	Совершенствование верхней передачи мяча	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол		

21.	2ч	Передача мяча над собой.	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол		
22.	2ч	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений.	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.		
23.	2ч	Передачи сверху у стены.	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.		
24.	2ч	Передача, нижний прием	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.		
25.	2ч	Передача, нижний прием	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.		
26.	2ч	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели.	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.		
27.	2ч	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.		
28.	2ч	Передачи мяча в прыжке. Прием мяча двумя снизу с подачи	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.		
29.	2ч	Передачи мяча в прыжке. Прием мяча двумя снизу с подачи	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.		
30.	2ч	Передачи мяча в прыжке. Прием мяча двумя снизу с подачи	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.		
31.	2ч	Нижняя прямая подача.	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи.		

			Учебная игра в волейбол		
32.	2ч	Нижняя прямая подача.	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол		
33.	2ч	Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи.	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол		
34.	2ч	Верхняя прямая подача.	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.		
35.	2ч	Верхняя прямая подача. Передачи с перемещением	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.		
36.	2ч	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении.	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.		
37.	2ч	Верхняя прямая подача Передачи в различных сочетаниях.	Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.		
38.	2ч	Верхняя прямая подача Передачи в различных сочетаниях.	Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.		
39.	2ч	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.		
40.	2ч	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.		
41.	2ч	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.		
42.	2ч	Приём мяча двумя руками снизу	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.		
43.	2ч	Прямой нападающий удар.	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно –		

			тренировочная игра в волейбол.		
44.	2ч	Нападающий удар с поворотом.	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.		
45.	2ч	Одиночное блокирование	Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке. Учебная игра.		
46.	2ч	Одиночное блокирование	Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке. Учебная игра.		
Тактическая подготовка					
47.	2ч	Индивидуальные тактические действия в нападении.	Разминка. ОФП. Совершенствование передач и приема мяча сверху на месте. Индивидуальные тактические действия в нападении. Учебная игра.		
48.	2ч	Верхняя прямая подача по определенным зонам.	Разминка. ОФП. Совершенствование передач и приема мяча сверху на месте. Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Учебная игра.		
49.	2ч	Неожиданные передачи мяча на сторону соперника.	Разминка. ОФП. Совершенствование передач и приема мяча сверху на месте. Индивидуальные тактические действия в нападении. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебная игра.		
50.	2ч	Позиционное нападение. Учебная игра	Разминка. ОФП. Совершенствование передач и приема мяча. Индивидуальные тактические действия в нападении. Позиционное нападение Учебная игра.		
51.	2ч	Групповые тактические действия в нападении. Учебная игра	Разминка. ОФП. Совершенствование подач по зонам. Взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3 Учебная игра.		
52.	2ч	Групповые тактические действия в нападении. Учебная игра	Разминка. ОФП. Совершенствование передач и приема мяча. Совершенствование подач по зонам. Взаимодействие игроков зоны 3 с игроком зоны 2 Учебная игра.		
53.	2ч	Групповые тактические действия в нападении. Учебная игра	Разминка. ОФП. Совершенствование передач и приема мяча. Совершенствование подач по зонам. Взаимодействие игроков зоны 3 с игроком зоны 4 Учебная игра.		
54.	2ч	Групповые тактические действия в нападении.	Разминка. ОФП. Совершенствование передач и приема мяча. Совершенствование подач по зонам. Взаимодействие игроков Учебная игра.		

		Учебная игра			
55.	2ч	Командные тактические действия в нападении	Разминка. ОФП. Совершенствование передач и приема мяча. Совершенствование подач по зонам. Действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебная игра.		
56.	2ч	Командные тактические действия в нападении	Разминка. ОФП. Совершенствование передач и приема мяча. Совершенствование подач по зонам. Действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебная игра.		
57.	2ч	Командные тактические действия в нападении	Разминка. ОФП. Совершенствование передач и приема мяча. Совершенствование подач по зонам. Действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебная игра.		
58.	2ч	Командные тактические действия в нападении	Разминка. ОФП. Совершенствование передач и приема мяча. Совершенствование подач по зонам. Действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебная игра.		
59.	2ч	Командные тактические действия в нападении	Разминка. ОФП. Совершенствование передач и приема мяча. Совершенствование подач по зонам. Взаимодействие игроков Учебная игра.		
60.	2ч	Система игры в защите «углом вперед».	Разминка. ОФП. Система игры в защите «углом вперед». Учебно –тренировочная игра в волейбол с заданиями.		
61.	2ч	Система игры в защите «углом вперед».	Разминка. ОФП. Система игры в защите «углом вперед». Учебно –тренировочная игра в волейбол с заданиями.		
62.	2ч	Система игры в защите «углом вперед».	Разминка. ОФП. Система игры в защите «углом вперед». Учебно –тренировочная игра в волейбол с заданиями.		
63.	2ч	Система игры в защите «углом вперед».	Разминка. ОФП. Система игры в защите «углом вперед». Учебно –тренировочная игра в волейбол с заданиями.		
64.	2ч	Система игры в защите «углом вперед».	Разминка. ОФП. Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.		
Контрольные испытания и соревнования					
65.	2ч	Контрольные упражнения	Бег 10 м x 5 м Прыжок в длину с места.		

			Метание набивного мяча массой 1 кг Испытания на точность передачи. Испытания на точность подачи Испытание в защитных действиях		
66.	2ч	Соревнование в группах	Соревнование в группах		
67.	2ч	Соревнование в группах	Соревнование в группах		
68.	2ч	Соревнование в группах	Соревнование в группах		

Методическое обеспечение образовательной программы по волейболу

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 тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир.	- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием.	- волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - медболы; - резиновая лента	- контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра; - помощь в судействе.
5. Tактическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир.	- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием.	- волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - резиновая лента	- контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра;
6. Контрольные испытания	Практикум: - самостоятельные занятия; - тестирование;	- карточки с заданием.	- скакалки; гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - перекладины; - мячи; - медболы	- контрольные нормативы; - помощь в судействе.

Литература для учащихся:

1. Клещёв Ю.Н., Фурмнов А.Г. Юный волейболист, -М.: ФиС, 1979.
2. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г.И. Погадаев. -М.: Просвещение, 1999.
3. Мейксон, Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любомирский, Л.Б. Кофман, В.И. Лях. - М. : Просвещение, 1998.
4. Юный волейболист. Железняк Ю.Д. - М.: ФиС, 1988.

Литература для учителя:

1. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. - Минск: Полымя, 1985.
2. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
3. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд.- М.: Физкультура и спорт, 2005. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т. Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
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, 1989.
6. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
7. Официальные правила волейбола 2001-2004 гг.- М.:ВФВ, Терра-Спорт, 2001.
8. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. - М.: Физкультура и спорт, 1983.