



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Министерство образования и науки Донецкой Народной Республики  
Отдел образования администрации г.Шахтёрска  
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩАОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**«ШАХТЁРСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА СЕЛА ПЕТРОПАВЛОВКА»**

<b>РАССМОТРЕНО:</b>	<b>СОГЛАСОВАНО:</b>	<b>УТВЕРЖДАЮ:</b>
Педагогическим советом «25» августа 2023 г. (протокол № 1)	Заместитель директора по УВР  Э.Н.Кочергина	Директор МБОУ «Шахтёрская СШ с.Петропавловка»  О.Ф.Сидорова Приказ № 8 от «25» августа 2023 г.

**Программа**  
**дополнительного образования «Волейбол»**  
(возраст обучающихся с 12 лет до 15 лет срок реализации 2 года)



Автор программы:  
Руководитель секции: тренер-преподаватель  
Стефаненко Галина Сергеевна

2023 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основании требований к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей. В соответствии со статьей 72 Закона Донецкой народной Республики «Об образовании».

Программа создана на основе курса обучения игре в волейбол. В ней сделан акцент на игре, чтобы привлечь интерес школьников. Спортивные игры, особенно волейбол, предоставляют уникальные возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания детей: развития познавательных процессов, выработки воли и характера, воспитания чувства коллективизма.

Главными требованиями к его проведению являются: прикладная направленность, систематическое и комплексное воспитание двигательных качеств, формирование необходимых навыков в избранном виде спорта (в данном случае в волейболе), достижение закаляющего эффекта (проведение занятий на открытом воздухе), воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями, индивидуальный подход к учащимся. Предусматривается систематическая контрольная проверка уровня физической подготовленности школьников – как специальной, так и общей.

**Направленность:** дополнительной образовательной программы секции «Волейбола» физкультурно-спортивная. Программа направлена на приобретение теоретических и практических навыков игры в волейбол. Укреплению здоровья, правильному физическому развитию детей.

### Новизна и актуальность

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. 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 личностно - ориентированного подхода в обучении.

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

**Основными задачами программы являются:**

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу.

Условия игровой деятельности приучают занимающихся:

- подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения. В учебном процессе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся.

Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

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

• простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания. Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся:

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

Данная программа по волейболу направлена на приобретение учащимися теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретения навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий. В ходе изучения данной программы по волейболу учащиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Практический раздел программы предусматривает:

- овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по волейболу;
- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта.

Программа рассчитана на изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и освоение более глубоких приёмов в течение года, избранного вида спорта, по следующим разделам: 1. Общие основы волейбола. 2. Изучение и обучение основам техники волейбола. 3. Изучение и обучение основам тактики игры. 4. Основы физической подготовки в волейболе. 5. Воспитание физических качеств занимающихся волейболом

### **Цели и задачи программы:**

Для всестороннего развития личности необходимо школьником:

- овладеть основами физической культуры;

- приобретение крепкого здоровья;
- развить двигательные качества (силу, выносливость, гибкость, координированные движения, быстроту реакции);
- развить чувство ритма и такта, привить любовь к спорту.

Для решения этой цели обеспечиваются следующие задачи:

### **1. Оздоровительные:**

- выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;
- способствовать укреплению здоровья;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие двигательных способностей;
- всестороннее воспитание двигательных качеств;
- создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.д.
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

### **2. Образовательные:**

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучить правильному выполнению упражнений.

### **3. Воспитательные:**

- выполнение сознательных двигательных действий;
- любовь к спорту;
- чувство ответственности за себя, а также волю, смелость, активность;
- воспитанию нравственных и волевых качеств;
- привлечение учащихся к спорту;
- устранение вредных привычек.

### **Ожидаемые результаты:**

- Создание конкурентно-способных команд мальчиков и девочек;
- укрепление психического и физического здоровья учащихся;
- применение полученных навыков в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- снижение количества правонарушений среди подростков.
- в результате освоения данной программы **учащиеся должны знать:**
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физическими упражнениями;
- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия данного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при физической нагрузке, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами.

### **Сроки реализации программы:**

Программа курса волейбол рассчитана на два года. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа. 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 11-16 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры. В данной программе представлено содержание работы на двух этапах: 1 – начальной подготовки, 2 – учебно-тренировочной. Форма реализации программы – очная.

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

### **Режим занятий:**

Программа по волейболу реализуется на базе МБОУ «Шахтёрская СШ села Петропавловка». Занятия проводятся в спортивном зале два раза в неделю по 1 часу.

### **Формы подведения итогов реализации программы**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

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

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

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



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

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

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

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 1-го года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Кол-во часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1	1	-
2	Физическая культура и спорт.	1	1	-
3	Сведения о строении и функциях организма.	2	2	-
4	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.	4	4	-
5	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.	1	1	-
6	Основы методики обучения в волейболе.	8	-	8
7	Правила соревнований, их организация и проведение.	4	1	3
8	Общая и специальная физическая подготовка.	15	8	7
9	Основы техники и тактики игры.	30	10	20
10	Контрольные игры и соревнования.	5	-	5
11	Контрольные испытания.	4	-	4
12	Экскурсии, походы, посещение соревнований.	3	-	3
	<b>Всего:</b>	<b>78</b>	<b>28</b>	<b>50</b>

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 2-го года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Кол-во часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1	1	-
2	Основы методики обучения в волейболе.	20	5	15
3	Общая и специальная физическая подготовка.	10	2	8
4	Основы техники и тактики игры.	30	10	20
5	Контрольные игры и соревнования.	8	-	8
6	Контрольные испытания.	4	-	4
7	Правила соревнований, их организация и проведение.	4	1	3
8	Экскурсии, походы, посещение соревнований.	5	-	5
	<b>Всего:</b>	<b>78</b>	<b>17</b>	<b>61</b>

### Содержание программы

#### Введение

Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях.

История развития волейбола в России.

Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня.

Врачебный контроль.

Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.

#### Общеразвивающие упражнения

ОРУ с предметами.

ОРУ без предметов.

ОРУ на месте.

ОРУ в движении.

#### Общая физическая подготовка

Упражнения с набивными мячами.

Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки.

Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями.

Упражнения на ловкость.

### **Техническая подготовка**

Значение технической подготовки в волейболе.

Значение тактической подготовки в волейболе.

Нижняя прямая подача

Нижняя боковая подача

Верхняя боковая подача

Верхняя прямая подача

Верхняя передача мяча

Передача мяча в прыжке

Прямой нападающий удар

Прием мяча снизу двумя руками

Прием мяча снизу одной рукой

Прием мяча сверху двумя руками

Блокирование

Командные действия:

Система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4

Индивидуальные действия:

Выбор места

Тактика подачи

Тактика передачи

Тактика нападающего удара

Тактика игры в защите

Система защиты 3-1-2 углом вперед,

3 -2-1 углом назад, смешанная защита

Групповые действия:

Взаимодействие защитников

Взаимодействие блокирующих

Взаимодействие страхующих

Двухсторонняя игра по правилам.

Контрольные испытания по тактическим действиям в защите.

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

Отработка навыков судейства, жестикуляционной терминологии

Оформления протоколов и заявок на участие в соревнованиях.

Специальные упражнения для развития выносливости

Бег на длинные дистанции, эстафетный бег, челночный бег

Двухсторонние игры соревновательного характера

Отработка качества передачи и приёмов мяча.

### **Контрольно-оценочные и переводные испытания**

Двухсторонние календарные игры в волейбол.

Товарищеские игры с командами соседних школ.

Итоговые контрольные игры.

### **Ожидаемый результат.**

**По окончании обучения, учащиеся должны:**

1. Уметь играть по правилам;
2. Освоить технику верхней прямой подачи мяча;
3. Освоить технику нападающего удара;
4. Овладеть навыками судейства;

5. Уметь управлять своими эмоциями;
6. Знать методы тестирования при занятиях волейбола;
7. Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
8. Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
9. Овладеть техникой блокировки в защите;
10. Овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.

### **Методы, способы и приемы стимулирования и мотивации детской деятельности**

#### **Эмоциональные методы:**

- Поощрение;
- Порицание;
- Создание ситуации успеха;
- Стимулирующее оценивание.

#### **Познавательные методы:**

- Познавательный интерес;
- Выполнение творческих заданий;
- Развивающая кооперация.

#### **Волевые методы:**

- Предъявление учебных требований;
- Информация об обязательных результатах обучения;
- Познавательные затруднения;
- Прогнозирование деятельности.

#### **Социальные методы:**

- Создание ситуации взаимопомощи;
- Поиск контактов и сотрудничества;

- Заинтересованность в результатах.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи. Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала. С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов. В основу программы легли определенные педагогические принципы: принцип субъектности познающего сознания. Педагог и учащийся определяются активными субъектами образования.

Принцип дополнительности - монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности. Принцип открытости учебной и воспитательной информации. Мир знаний "открывается" перед учащимся благодаря работе его сознания, как главной личной ценности. Педагог не "преподносит" знания в готовом для понимания виде, а придает им контекст открытия. Принцип уважения к личности ребенка в сочетании с разумной требовательностью к нему предполагает, что требовательность является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна, если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности. Принцип сознательности и активности учащихся предполагает создание условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению, условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков. Принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения. Принцип преемственности, последовательности и систематичности заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития. Принцип доступности и пассивности заключается в применении основного правила дидактики "от простого к сложному, от известного к неизвестному".

### **Контрольные нормативы**

### По технической подготовке

1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.
2. Передача сверху у стены, стоя и сидя (чередования).
3. Подача нижняя прямая на точность.
4. Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.

#### *Учебно-тренировочный этап.*

1. Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4.
2. Подача верхняя прямая на точность.
3. Подача в прыжке на точность (в правую и левую половины площадки).
4. Прием подачи и первая передача из глубины площадки в зону 2.
5. Нападающий удар прямой:
  - из зоны 4 в зоны 4 и 5 с высоких и средних передач;
  - из зоны 3 в зоны 4 и 5;
  - из зоны 2 в зоны 1 и 2.
6. Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5.
7. Одиночное блокирование прямого удара по ходу.

### По физической подготовке

#### *Этапы начальной подготовки и учебно-тренировочной.*

1. Бег 30 м.
2. Бег с изменением направления (5х6 м).
3. Прыжок в длину с места.
4. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.
5. Бег 92 м с изменением направления («елочка»).
6. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

### По игровой подготовке

#### *Этап начальной подготовки.*

1. Мини-волейбол (по специальным правилам).
2. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

*Учебно-тренировочный этап.* Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

## Календарно-тематическое планирование секции волейбол

### 1-й год обучения

№ п/п	Содержание учебного материала	Кол-во часов	Дата	Примечание
1-2	Вводный урок инструктаж по ОТ. Введение. История развития волейбола. Правила игры. Волейбол в нашей стране. Пионербол			
3-4	Инструктаж по ОТ. ОРУ. Небольшой урок по анатомии. Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).			

5-6	Инструктаж по ОТ. ОРУ. Питание и сон. Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег).			
7-8	Инструктаж по ОТ. ОРУ. Распорядок дня. Выпады: вперед, в сторону.. Остановки: скачком, шагом.			
9-10	Инструктаж по ОТ. ОРУ. Утренняя зарядка. Методика обучения перемещениям волейболиста. Техника передачи двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте, после перемещения. Пионербол с элементами волейбола.			
11-12	Инструктаж по ОТ. ОРУ. Сам себе тренер. Техника нижних подач: прямая, боковая, свечой, методика обучения технике нижних подач. Подача на точность.			
13-14	Инструктаж по ОТ. ОРУ. Методика обучения перемещениям волейболиста. Техника передачи двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте, после перемещения. Пионербол с элементами волейбола.			
15-16	Инструктаж по ОТ. ОРУ. Техника нижних подач: прямая, боковая, свечой, методика обучения технике нижних подач. Подача на точность. Пионербол с элементами волейбола. Судейская практика.			
17-18	Инструктаж по ОТ. ОРУ. Техника передачи двумя сверху над собой, назад (короткие, средние, длинные). Волейбол с подачей пионербола.			
19-20	Инструктаж по ОТ. ОРУ. Техника передачи в прыжке: двумя с поворотом, без поворота одной рукой. Волейбол с подачей пионербола.			
21-22	Инструктаж по ОТ. ОРУ. Методика обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки). Волейбол с подачей пионербола.			
23-24	Инструктаж по ОТ. ОРУ. Техника приема снизу двумя, одной (на месте, после			



	перемещения). Методика обучения технике приема снизу. Волейбол с элементами пионербола.			
25-26	Инструктаж по ОТ. ОРУ. Техника приема сверху двумя руками после перемещения с падением: на 2 21 спину, бедро-спину. Методика обучения технике передач с падением.			
27-28	Инструктаж по ОТ. ОРУ. Упражнения для развития силы. Атакующий удар: Прямой, с переводом, обманный.			
29-30	Инструктаж по ОТ. ОРУ. Техника приема мяча с падением: кувырком (вперед, назад, в сторону), на руки-грудь. Методика обучения технике передач с падениями. Принципы подбора упражнений.			
31-32	Инструктаж по ОТ. ОРУ. Техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полета мяча. Методика обучения технике верхней боковой подачи. Волейбол.			
33-34	Инструктаж по ОТ. ОРУ. Техника прямого нападающего удара на силу. Методика обучения технике нападающего удара. Принцип подбора упражнений. Волейбол.			
35-36	Инструктаж по ОТ. ОРУ. Питание и сон. Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег).			
37-38	Инструктаж по ОТ. ОРУ. Распорядок дня. Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом. Методика обучения перемещениям волейболиста. Техника передачи двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте, после перемещения.			
39-40	Спортивный инвентарь. Методика обучения перемещениям волейболиста. Техника передачи двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте, после перемещения.			
41-42	Техника нижних подач: прямая, боковая, свечой, методика обучения технике			

	нижних подач. Подача на точность. Техника нижних подач: прямая, боковая, свечой, методика обучения технике нижних подач. Подача на точность.			
43-44	Техника нападающего удара с имитацией передачи. Нападающий удар тихий, после имитации сильного. Методика обучения и принцип подбора упражнений.			
45-46	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.			
47-48	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.			
49-50	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в в волейбол.			
51-52	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра в волейбол. 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			
53-54	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.			
55-56	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.			
57-58	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол.			
59-60	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с			

	игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра с заданиями.			
61-62	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.			
63-64	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, самоконтроль. Правила игры. Общая и специальная физическая подготовка. Основы техники и тактики игры.			
65-66	Техника игры в нападении. Стойки. Техника игры в нападении. Перемещения. Техника игры в нападении. Прыжки. Учебно-тренировочная игра.			
67-68	Верхняя передача мяча двумя руками. Подачи мяча: нижняя прямая. Подачи мяча: боковая. Подачи мяча: верхняя прямая.			
69-70	Подачи мяча: удобным способом. Нападающие удары. Первым темпом. Нападающие удары. Вторым темпом. Нападающие удары. Короткий розыгрыш.			
71-72	Нападающие удары. Удар с 3-хметровой линии. Техника игры в защите. Приём мяча сверху. Техника игры в защите. Приём мяча снизу.			
73-74	Нижняя передача мяча двумя руками. Блокирование: одиночное, парное. Тактика нападения. Индивидуальные действия: выбор места.			
75-76	Тактика нападения. Индивидуальные действия: нападающий удар. Тактика нападения. Групповые действия. Учебная игра.			
77-78	Контрольные игры и соревнования.			
<b>Всего:</b>				<b>78 часов</b>

### Календарно-тематическое планирование секции волейбол

## 2-й год обучения

№ п/п	Содержание учебного материала	Кол-во часов	Дата
1	Понятие о спортивной тренировке, её цель, задачи и основное содержание. Понятие физической культуры. Физическая культура как средство воспитания организованности, трудолюбия, воли и других нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. Инструктаж по ТБ		
2	Основные правила соревнований		
3	Основное содержание тактики и тактической подготовки. Командная и индивидуальная тактика. Тактика защиты и нападения.		
4	Понятие о физической подготовке юного спортсмена. Основные сведения о её содержании и видах Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.		
5	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.		
6	Перемещения. Прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приёмами.		
7-8	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике; Учебная игра		
9-10	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. передачи в стену; на точность с собственного подбрасывания и партнёра. Учебная игра		

11-12	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2) Учебная игра		
13-14	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Учебная игра		
15-16	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; Учебная игра		
17-18	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; Учебная игра		
19-20	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи. Учебная игра		
21-22	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; Учебная игра		
23-24	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; Учебная игра		
25-26	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча:		

	сочетание стоек и перемещений, способов перемещений Учебная игра		
27-28	<p>Приём подачи.</p> <p>Подающие поочередно подают мяч. На противоположной стороне площадки игроки принимают мяч к сетке в зону 3. В зоне 3 игрок отбивает мяч через сетку. Выполнив предварительно передачу над собой. После 3-4 подач принимающие смещаются по кругу. Учебная игра</p>		
29-30	<p>Перемещение игроков при подаче и приёме мяча.</p> <p>Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; Нижняя прямая (боковая); в стену - расстояние 6-9м, отметка на высоте 2м. Учебная игра</p>		
31-32	<p>Перемещение игроков при подаче и приёме мяча.</p> <p>Стойки основная, низкая; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом. Нижняя прямая (боковая); через сетку — расстояние 6м, 9м; Учебная игра</p>		
33-34	<p>Перемещение игроков при подаче и приёме мяча.</p> <p>Стойки основная, низкая; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Нижняя прямая (боковая); из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки. Учебная игра</p>		
35-36	<p>Приём подачи</p> <p>Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра</p>		
37-38	<p>Приём подачи</p> <p>Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с</p>		

	перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра		
39-40	Приём подачи Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра		
41-42	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра		
43-44	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра		
45-46	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра		
47-48	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра		
49-50	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра		
51-52	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра		
53	Атакующие удары. Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; удар через сетку, подброшенному партнером; удар с передачи. Учебно – тренировочная игра		
54	Нападающий удар по неподвижному мячу Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча Прямой нападающий удар с разбега. Одиночное блокирование. Учебно – тренировочная игра		
55	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		

56	<p>Групповые действия волейболистов.</p> <p>Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи</p>		
57	<p>Нападающий удар с поворотом туловища</p> <p>Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра</p>		
58	<p>Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование.</p> <p>Учебно – тренировочная игра</p>		
59	<p>Упражнения на развитие прыгучести.</p> <p>Прыжковые упражнения с отягощениями и без них.</p> <p>Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо. 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</p>		
60	<p>Упражнения на развитие прыгучести. Прыжки из глубокого приседа.</p> <p>Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу; с продвижением вперед; на одной ноге; в приседе; высоко поднимая бёдра).</p> <p>Нападающий удар с поворотом туловища</p> <p>Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра</p>		
61	<p>Блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), удар с передачи (блок).</p> <p>Учебно – тренировочная игра</p>		
62	<p>Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.</p> <p>Нападающий удар с поворотом туловища</p> <p>Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра</p>		



75	Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку.		
76	Система игры в защите. Учебно-тренировочная игра с заданиями.		
77	Основные правила соревнований. Перемещение игроков при подаче и приеме мяча.		
78	Контрольные испытания по физической подготовке и технике игры.		
	<b>Всего:</b>		<b>78</b>

### Материально-техническое обеспечение

Для проведения занятий в кружке волейбола имеются следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 1 штука.
2. Стойки волейбольные - 2 штуки.
3. Гимнастические скамейки - 3 - 4 штуки
4. Гимнастические маты - 3 штуки.
5. Скакалки - 15 штук
6. Мячи волейбольные - 10 штук
7. Рулетка - 2 штуки.

### ЛИТЕРАТУРА

Список литературы использованной учителем:

1. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
2. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
3. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
4. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
5. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.

7. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.

8. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.

### **Список литературы рекомендованной родителям**

1. Банников А.М., Костюков В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.

2. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.

3. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.

4. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.

### **Список литературы рекомендованный учащимся:**

1. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.- 15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.

2. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2005(Правила соревнований) .

3. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск:СибГАФК,2002 .

4. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие –Нижевартовск, 2001.

### **Интернет-ресурсы**

1. «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов». – <http://school-collection.edu.ru>.

2. Электронная база нормативно-правовых и методических материалов по физической культуре.

3. <http://www.world-sport.org/games/volleyball/rules>

2. <http://www.volley4all.net/rules.html>

3. <http://fivb.narod.ru/rules.html>.