

**Муниципальное автономное общеобразовательное
учреждение «Средняя школа п.Парфино»**

Согласовано
Педагогическим советом
МАОУСШ п.Парфино
(протокол от 30/08/2023 № 1)

Утверждено
приказом МАОУСШ п.Парфино
от_30/08/2023 № 204
директор МАОУСШ п.Парфино
_____Л.И. Родионова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«Волейбол»**

**Возраст обучающихся:
14-17 летСрок
реализации: 2 года
Физкультурно-спортивной направленности**

Уровень: базовый

Составитель: Минин Д.А.

**учительфизической
культуры МАОУСШ
п.Парфино**

2023

Пояснительная записка

Цель и задачи программы

Цели программы:

1. Расширение знаний о технике и тактике игры в волейбол.
2. Содействие укреплению здоровья детей их гармоничному физическому развитию.
3. Воспитание морально - волевых качеств обучающихся, содействие развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Программа решает задачи:

1. Формировать общие представления о технике и тактике игры в волейбол.
2. Обучать приемам волейбола, жизненно важным двигательным умениям и навыкам, формировать начальные навыки судейства.
3. Развивать двигательные способности.
4. Воспитывать привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями для отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья, воспитания нравственно - волевых качеств.

Сведения о программе. Составлена на основе авторских программ, авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации М.: «Просвещение» 2008. Авторы Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский «Волейбол в школе», Москва, «Просвещение», 1989.

Программа позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся. Технические и тактические приемы игры волейбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. На занятиях у обучающихся развивается ловкость и сила рук, быстрота реакции, костно-мышечная система. Во время соревновательного процесса воспитывается физкультурно-спортивная этика.

В программе сделан акцент на игре, чтобы привлечь интерес школьников к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни. 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.

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.

Программа разработана согласно Федеральному закону от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ», на основании Концепции развития воспитания в РФ до 2025 года, Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «юный турист» составлена в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы» (утв. Постановлением Правительства РФ от 30.12.2015 № 1493)

«Закон об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.),

«Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (пр. Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. №196),

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года №09-3242 о направлении «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»,

5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

Сроки реализации программы - 2 года.

Рабочая программа рассчитана на 288ч.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы.

Программа адресована на обучение детей в возрасте 14-17 лет.

Формы занятий:

Основные формы занятий: игровые, соревновательные. Максимальный эффект обеспечивается лишь при оптимальном сочетании различных форм и методов обучения, выбранных с учетом особенностей спортивной специализации. При изучении раздела программы «Технические и тактические приемы» применяются формы занятий, как общеобразовательные, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, словесные и сенсорные, игровые и соревновательные формы, а также подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов используются рассказ-показ, демонстрация таблиц и рисунков, видео роликов изучаемого двигательного действия.

Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся.

Формы занятий.

Формы обучения: учебно-тренировочное занятие (фронтальный, групповой, поточный), учебно-тренировочная игра в волейбол.

Формы занятий: тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
2 часа	2 раза в неделю	4 часа	144 часов

<i>Тема программы</i>	<i>Форма организации и проведения занятия</i>	<i>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</i>
Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в волейболе.	Вводный, положение о соревнованиях по волейболу.
Общефизическая подготовка волейболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающегося	Тестирование, карточки судьи, протоколы
Специальная подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.

Техническая подготовка волейболиста	Индивидуальная, индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося.	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

Планируемый уровень подготовки обучающихся

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «техника игры», «тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства.

Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям.

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка							
			мальчики				девочки			
			высокий	Выше среднего	средний	низкий	высокий	Выше среднего	средний	низкий
I. Передача мяча	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).	11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	7	5	3	1	6	4	3	1
		13	9	6	4	2	7	5	3	2
		14	12	9	5	3	9	7	4	3
	2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	11	3	2	1	0	3	2	1	0
		12	5	4	2	1	4	3	2	1
	3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	6	5	3	2	5	4	3	2
	4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	13	4	3	2	1	3	2	1	0
		14	6	5	3	2	5	4	2	1
		15	6	5	3	2	5	4	3	2
		16	6	5	3	2	5	4	3	2
	5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	17	7	5	3	2	6	5	3	2
		13	5	4	3	2	4	3	2	1
		14	6	5	3	2	5	4	3	2

	6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)	15 16 17	4 4 5	3 3 4	2 2 2	1 1 1	3 4 4	2 3 3	1 2 2	0 1 1
	7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	15 16 17	5 5 7	4 4 5	3 3 4	2 2 2	4 4 5	3 3 4	2 2 3	1 1 2
II. Подача мяча	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	11 12	7 8	4 6	3 4	1 2	6 7	4 5	3 3	1 2
	2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	11 12	4 6	3 4	2 3	1 2	4 5	3 4	1 2	0 1
	3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	13 14	8 9	5 7	3 5	2 3	6 7	4 5	3 4	2 2
	4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	13 14	5 6	4 5	2 3	1 2	4 5	3 4	2 2	1 1
	5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	15 16 17	6 7 8	5 5 6	3 4 4	2 3 3	5 5 6	4 4 4	2 3 3	1 2 2
	6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	15 16 17	5 7 8	4 6 7	2 4 5	1 2 3	4 5 6	3 3 5	2 2 3	1 1 2
Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка							
			мальчики				девочки			
			высокий	Выше среднего	средний	низкий	высокий	Выше среднего	средний	низкий
III. Нападающий удар	1. Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	11	3	2	1	0	2	1	-	-
		12	4	3	2	1	3	2	1	-
		13	6	5	3	2	6	5	3	2
		14	8	6	4	3	6	5	3	2
	2. Нападающий удар из зоны 4 на точность (по 5 попыток в зоны 1 и 5) с передачи из зоны 3	15	6	5	4	3	5	4	3	2
		16	7	6	4	3	6	5	3	2
17		8	7	5	4	7	6	4	3	
3. Прямой нападающий удар из зоны 4 на силу в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	15	5	4	3	2	4	3	2	1	
	16	7	6	5	4	6	5	4	3	
	17	8	6	5	4	6	5	4	3	
IV. Блокирование	1. Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5 (10 попыток)	13	2	1	1	-	1	1	-	-
		14	2	1	1	-	2	1	-	-
		15	5	4	2	1	4	3	2	1
		16	6	5	4	2	5	4	3	1
		17	8	6	4	3	7	5	3	1
	2. Блокирование нападающего удара из зоны 2 в зону 1 (10 попыток)	13	2	1	1	-	1	1	-	-
		14	2	1	1	-	2	1	-	-
		15	5	4	2	1	5	3	2	1
		16	6	5	4	2	5	4	3	1
		17	8	6	4	3	7	5	3	1

Ученик научится:

- ✓ Основным правилам игры в волейбол.
- ✓ Основным понятиям правил игры.
- ✓ Основам техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.
- ✓ Технике ловли и подачи мяча.

Ученик получит возможность научиться:

- ✓ Играть в волейбол.
- ✓ Навыкам игры в волейбол.
- ✓ Технике верхней передачи мяча после перемещения, технике нижней передачи мяча после перемещения.
- ✓ Основам техники выполнения передач мяча и нижней прямой подачи.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.

По окончании курса учащийся получит возможность владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства. Основной формой подведения итогов является соревнование.

Содержание программы:

Программа построена на принципах доступности, системности и преемственности. Программой предусматривается взаимосвязь приемов и понятий при изучении всего курса.

Программа курса волейбол рассчитана на два года. I год обучения: включает в себя больше теоретическую, и менее практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. II год обучения: в практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися акцентируется внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов.

I. Основы знаний

- понятие о технике и тактике игры;
- основные положения правил игры в волейбол;
- нарушения, жесты судей.

II. Техничко-тактические приемы

1. Подачи

- техника выполнения прямой нижней подачи;
- прямая верхняя подача;
- ознакомление с техникой выполнения верхней боковой подачи.

2. Передачи

- верхняя передача двумя руками перед собой с выходом;
- приём мяча снизу двумя руками;
- верхняя передача двумя руками над собой через голову;
- верхняя передача двумя руками в прыжке.

3. Нападающий удар

- техника выполнения прямого нападающего удара правой и левой рукой перевод правой рукой (влево и вправо из зоны 4;2;3.);
- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока.

4. Комбинированные упражнения

- подача – передача;
- подача – передача – нападающий удар;
- передача – нападающий удар – передача (игра в защите).

5. Учебно-тренировочные игры

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков разных игровых амплуа.

6. Судейство игр

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

III. Физическая подготовка. Техническая подготовка.

1. Сочетание специальных тактических качеств с техническими приемами.
2. Сочетание (чередование, переключение) технических приемов и их способов.
3. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.
4. Изучение групповых тактических действий в нападении и защите.
5. Изучение командных тактических действий в нападении и защите.
6. Переключения и выполнения тактических действий индивидуальных, групповых, командных – отдельно в нападении, отдельно в защите, в защите и нападении.

IV. Интегральная подготовка.

1. Изучение процесса игры посредством игр, подготовка к волейболу учебной двусторонней игры.
2. Применение изученных технических приемов и тактических действий в учебных играх в волейболе.
3. Система заданий по применению технических приемов и тактических действий в игре.
4. Система установок на игру (специальные задания) в контрольных играх и соревнованиях.

На каждом занятии осуществляется физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

1

год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов	
			теория	практика
	Введение	1	1	
1.	Общefизическая подготовка	37	4	33
1. 1.	Общеразвивающие упражнения	12	1	11
1. 2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	10	1	9
1. 3.	Спортивные и подвижные игры	15	2	13
2.	Специальная физическая подготовка	50	5	45
2. 1.	Упражнения направленные на развитие силы	10	1	9
2. 2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	10	1	9
2. 3.	Упражнения направленные на развитие прыгучести	10	1	9
2. 4.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	10	1	9
2. 5.		10	1	9
3.	Техническая подготовка	41	6	35
3. 1.	Приёмы и передачи мяча	16	2	14
3. 2.	Подачи мяча	10	1	9
3. 3.	Стойки	5	1	4
3. 4.	Нападающие удары	5	1	4
3. 5.	Блоки	5	1	4
4.	Тактическая подготовка	8	4	4
4. 1.	Тактика подач	4	2	2
4. 2.	Тактика приёмов и передач	4	2	2
5.	Правила игры	7	1	6
	Итого:	144	21	123

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов	
			теория	практика
	Введение	1	1	
1.	Общефизическая подготовка	20	3	19
1. 1.	Общеразвивающие упражнения	8	1	7
1. 2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	6	1	5
1. 3.	Спортивные и подвижные игры	6	1	5
2.	Специальная физическая подготовка	50	5	45
2. 1.	Упражнения направленные на развитие силы			
	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	10	1	9
2. 2.	Упражнения направленные на развитие прыгучести	10	1	9
2. 3.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	10	1	9
2. 4.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	10	1	9
2. 5.		10	1	9
3.	Техническая подготовка	57	7	50
3. 1.	Приёмы и передачи мяча	18	2	16
3. 2.	Подачи мяча	18	2	16
3. 3.	Стойки	7	1	6
3. 4.	Нападающие удары	7	1	6
3. 5.	Блоки	7	1	6
4.	Тактическая подготовка	8	4	4
4. 1.	Тактика подач	4	2	2
4. 2.	Тактика приёмов и передач	4	2	2
5.	Правила игры	8	2	6
	Итого:	144	22	122

**Календарно-тематический план
1 год обучения**

№	Дата		Название тем
	по плану	фактически	
1.			Инструктаж по технике безопасности игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра в волейбол
2.			Инструктаж по технике безопасности игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра в волейбол
3.			Инструктаж по технике безопасности игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра в волейбол
4.			Учить правила игры Теоретическое занятие.
5.			Правила игры Теоретическое занятие.
6.			Учебно-тренировочная игра в волейбол
7.			Учить правила игры

8.		Верхняя прямая передача мяча в парах.
9.		Учебно-тренировочная игра в волейбол
10.		Теоретическое занятие по правилам игры.
11.		Теоретическое занятие по правилам игры.
12.		Учебно-тренировочная игра в волейбол
13.		Совершенствовать стойку игрока в волейболе
14.		Совершенствовать стойку игрока в волейболе
15.		Учебно-тренировочная игра в волейбол
16.		ОРУ с мячами, передачи мяча в парах.
17.		Верхняя передача мяча в парах, верхняя подача.
18.		Учебно-тренировочная игра в волейбол
19.		Совершенствование верхней прямой передачи.
20.		Совершенствование верхней прямой передачи.
21.		Учебно-тренировочная игра в волейбол
22.		Верхняя передача мяча в парах, верхняя подача.
23.		Верхняя передача мяча в парах, верхняя подача.
24.		Учебно-тренировочная игра в волейбол
25.		Верхняя передача мяча в парах, верхняя подача.
26.		Верхняя передача мяча в парах, нижняя подача.
27.		Стойка игрока. Передвижение в стойке.
28.		Остановка прыжком. С мячом и без мяча. Правила игры в волейбол.
29.		Остановка прыжком. С мячом и без мяча. Правила игры в волейбол.
30.		Правила игры в волейбол.
31.		Передвижение в стойке в волейболе.
32.		Остановка прыжком. С мячом и без мяча.
33.		Остановка прыжком. С мячом и без мяча.
34.		Правила игры в волейбол.
35.		Ловля и передача мяча одной и двумя руками. В парах и тройках.
36.		Учебно-тренировочная игра в волейбол
37.		Ловля и передача мяча одной и двумя руками. В парах и тройках.
38.		Передача мяча в парах в тройках
39.		Учебно-тренировочная игра в волейбол
40.		Верхняя прямая подача.
41.		Нижняя подача в волейболе.
42.		Учебно-тренировочная игра в волейбол
43.		Учебно-тренировочная игра в волейбол
44.		Верхняя прямая подача.
45.		Нижняя подача в волейболе.
46.		Передача мяча из зон 1,5,6 в зону 3 после подачи.
47.		Передача мяча из зон 1,5,6 в зону 3 после подачи.
48.		Учебно-тренировочная игра в волейбол.
49.		Закрепление навыков игры волейбол
50.		Обучение верхней и нижней подачи волейбольного мяча
51.		Учебно-тренировочная игра в волейбол.
52.		Обучение верхней и нижней подачи волейбольного мяча Учебно-тренировочная игра в волейбол.
53.		Обучение нижнему приему волейбольного мяча Учебно-тренировочная игра в волейбол.
54.		Учебно-тренировочная игра в волейбол.
55.		Закрепление навыков игры волейбол
56.		Обучение верхнему приему волейбольного мяча
57.		Учебно-тренировочная игра в волейбол.
58.		Закрепление навыков подачи

59.			Закрепление навыков подачи
60.			Учебно-тренировочная игра в волейбол.
61.			Закрепление навыков приема мяча по одному через сетку
62.			Закрепление навыков приема мяча по одному через сетку
63.			Учебно-тренировочная игра в волейбол.
64.			Обучение приему мяча в парах или тройках
65.			Обучение приему мяча в парах или тройках
66.			Учебно-тренировочная игра в волейбол.
67.			Закрепление техники прямой нижней и верхней подачи.
68.			Закрепление техники прямой нижней и верхней подачи.
69.			Учебно-тренировочная игра в волейбол.
70.			Закрепление техники прямой нижней и верхней подачи.
71.			Закрепление техники прямой нижней и верхней подачи.
72.			Учебно-тренировочная игра в волейбол.
73.			Закрепление приема мяча сверху в парах
74.			Закрепление приема мяча сверху в парах
75.			Учебно-тренировочная игра в волейбол.
76.			Закрепление навыков игры волейбол
77.			Закрепление навыков игры волейбол
78.			Учебно-тренировочная игра в волейбол.
79.			Закрепление навыков игры волейбол
80.			Закрепление навыков игры волейбол
81.			Учебно-тренировочная игра в волейбол.
82.			Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.
83.			Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.
84.			Учебно-тренировочная игра в волейбол.
85.			Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.
86.			Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.
87.			Учебно-тренировочная игра в волейбол.
88.			Закрепление навыков передвижения в стойке. Остановка прыжком. С мячом и без мяча.
89.			Закрепление навыков передвижения в стойке. Остановка прыжком. С мячом и без мяча.
90.			Учебно-тренировочная игра в волейбол.
91.			Закрепление навыков передвижения в стойке. Остановка прыжком. С мячом и без мяча.
92.			Закрепление навыков передвижения в стойке. Остановка прыжком. С мячом и без мяча.
93.			Учебно-тренировочная игра в волейбол.
94-98			Закрепление навыков передвижения в стойке. Остановка прыжком. С мячом и без мяча.
99-103			Закрепление навыков передвижения в стойке. Остановка прыжком. С мячом и без мяча.
104-108			Учебно-тренировочная игра в волейбол
109-112			Учебно-тренировочная игра в волейбол
113-118			Учебно-тренировочная игра в волейбол
119-123			Учебно-тренировочная игра в волейбол
124-129			Учебно-тренировочная игра в волейбол
131-			Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и

132			нападении.
133-136			.Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении. 2 Подведение итогов учебно-тренировочных занятий за год.
137-139			Учебно-тренировочная игра в волейбол
140-142			Учебно-тренировочная игра в волейбол
143-144			Подведение итогов учебно-тренировочных занятий за год.

2 год обучения

№	Дата		Название тем
	по плану	фактически	
1-2			Инструктаж по технике безопасности игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра в волейбол
3-4			Правила игры Теоретическое занятие. Учебно-тренировочная игра в волейбол
5-6			Правила игры Теоретическое занятие. Учебно-тренировочная игра в волейбол
7-8			Стойка игрока. Упражнения с мячами. Передачи мяча в парах. Учебно-тренировочная игра в волейбол
9-11			Верхняя передача мяча в парах, верхняя подача.
12-13			Верхняя передача мяча в парах, верхняя подача.
14-15			Верхняя передача мяча в парах, нижняя подача.
16-17			Верхняя передача мяча в парах, нижняя подача.
18-20			Стойка игрока. Передвижение в стойке. Остановка прыжком. С мячом и без мяча. Правила игры в волейбол.
21-22			Стойка игрока. Передвижение в стойке. Остановка прыжком. С мячом и без мяча. Правила игры в волейбол.
23-24			Ловля и передача мяча одной и двумя руками. В парах и тройках. Упражнения с мячами (волейбольными и набивными). Учебно-тренировочная игра в волейбол.
25-26			Ловля и передача мяча одной и двумя руками. В парах и тройках. Упражнения с мячами (волейбольными и набивными). Учебно-тренировочная игра в волейбол.
27-29			Нападающий удар с собственного набрасывания в опорном положении у стены в парах. Учебно-тренировочная игра в волейбол.
30-31			Нападающий удар с собственного набрасывания в опорном положении у стены в парах. Учебно-тренировочная игра в волейбол.
32-33			Имитация нападающего удара с 3 шагов разбега. Учебно-тренировочная игра в волейбол.
34-35			Имитация нападающего удара с 3 шагов разбега. Учебно-тренировочная игра в волейбол.
36-38			Нападающий удар с собственного набрасывания в опорном положении у стены в парах. Учебно-тренировочная игра в волейбол.
39-40			Нападающий удар с собственного набрасывания мяча; с набрасывания мяча партнером. Учебно-тренировочная игра в волейбол.
41-42			Сочетание верхних и нижних передач в парах или у стены. Учебно-тренировочная игра в волейбол.
43-44			Сочетание верхних и нижних передач в парах или у стены. Учебно-тренировочная игра в волейбол.

45-47			Передачи мяча в сочетании с усложненными способами. Учебно-тренировочная игра в волейбол.
48-49			Передачи мяча в сочетании с усложненными способами. Учебно-тренировочная игра в волейбол.
50-51			Передачи мяча в сочетании с усложненными способами. Учебно-тренировочная игра в волейбол.
52-53			Учебно-тренировочная игра в волейбол
54-56			Подача мяча в парах поперек площадки. Учебно-тренировочная игра в волейбол.
57-58			Подача мяча в парах поперек площадки. Учебно-тренировочная игра в волейбол.
59-60			Верхняя передача мяча двумя руками после перемещения вперед, затем назад. Учебно-тренировочная игра в волейбол.
61-62			Верхняя передача мяча двумя руками после перемещения вперед, затем назад. Учебно-тренировочная игра в волейбол.
63-65			Учебно-тренировочная игра в волейбол
66-67			Подача мяча партнеру на точность (расстояние – 5–6 м от сетки). Учебно-тренировочная игра в волейбол.
68-69			Передачи мяча в сочетании с усложненными способами. Учебно-тренировочная игра в волейбол.
70-71			Передачи мяча в сочетании с усложненными способами. Учебно-тренировочная игра в волейбол.
72-74			Подача мяча партнеру на точность (расстояние – 5–6 м от сетки). Учебно-тренировочная игра в волейбол.
75-76			Подача мяча партнеру на точность (расстояние – 5–6 м от сетки). Учебно-тренировочная игра в волейбол.
77-78			Учебно-тренировочная игра в волейбол
79-80			Подача мяча партнеру на точность (расстояние – 5–6 м от сетки). Учебно-тренировочная игра в волейбол.
81-83			Подача мяча из-за лицевой линии. Учебно-тренировочная игра в волейбол.
84-85			Подача мяча в левую и правую стороны площадки. Учебно-тренировочная игра в волейбол.
86-87			Подача мяча в левую и правую стороны площадки. Учебно-тренировочная игра в волейбол.
88-89			Передачи мяча в сочетании с усложненными способами. Учебно-тренировочная игра в волейбол.
90-92			Подача мяча партнеру на точность (расстояние – 5–6 м от сетки). Учебно-тренировочная игра в волейбол.
93-98			Подача мяча на точность в заданную часть площадки. Учебно-тренировочная игра в волейбол.
99-103			Подача мяча на точность в заданную часть площадки. Учебно-тренировочная игра в волейбол.
104-108			Учебно-тренировочная игра в волейбол
109-113			Закрепление навыков игры волейбол Учебно-тренировочная игра в волейбол.
114-120			1. Совершенствование навыков приема мяча с подачи. 2. Обучение групповым тактическим действиям. 3. Учебно-тренировочная игра в волейбол.
121-126			Учебно-тренировочная игра в волейбол
127-			1. Совершенствование навыков приема мяча с подачи.

131			2. Совершенствование навыков группового блокирования. 3. Обучение командным тактическим действиям в нападении. Учебно-тренировочная игра в волейбол
132-135			1. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.
136-138			. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении. 2 Подведение итогов учебно-тренировочных занятий за год.
139-144			Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении. 2 Подведение итогов учебно-тренировочных занятий за год.

Учебно-методическое обеспечение программы.

Для реализации данной программы имеется необходимая учебно-методическая литература, что способствует качественно готовиться и проводить учебный процесс.

Спортивный зал, с разметкой волейбольной площадки соответствует всем санитарным нормам. Зал оборудован волейбольной сеткой, а также стандартным спортивным оборудованием.

Имеются волейбольные мячи.

Список литературы, используемой для подготовки занятий:

1. Железняк Ю.Д., Л.Н. Слупский «Волейбол в школе», Москва, «Просвещение» 2008.
2. Железняк Ю.Д., Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М – «Просвещение» 2009 г.
3. Лях В.И.. Координационные способности школьников. – Минск, «Полымя», 2000 г.
4. Матвеев Л.П.. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. – Москва, «Физкультура и спорт» 2000 год.
5. Найминова Э.. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н/Д: «Феникс», 2001 г.
6. <http://www.zavuch.info/>
7. <http://mon.gov.ru/>

Список литературы для детей и родителей по тематике занятий:

1. Клещев Ю.Н., А.Г. Фурманов Юный волейболист, М – «Физкультура и спорт» 1990 г.
2. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе, М – «Физкультура и спорт» 2000 г.