



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
«Волейбол»**

**Возраст обучающихся:  
10-17 летСрок  
реализации: 2 года  
Физкультурно-спортивной направленности**

**Уровень: базовый**

**Составитель: Минин Д.А.**

**учительфизической  
культуры МАОУСШ  
п.Парфино**

**2025**

## 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 10-17 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, 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
<b>I. Передача мяча</b>	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
<b>II. Подача мяча</b>	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
<b>Технический прием</b>	<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Возраст лет</b>	<b>Оценка</b>							
			<b>мальчики</b>				<b>девочки</b>			
			<b>высокий</b>	<b>Выше среднего</b>	<b>средний</b>	<b>низкий</b>	<b>высокий</b>	<b>Выше среднего</b>	<b>средний</b>	<b>низкий</b>
<b>III. Нападающий удар</b>	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	
<b>IV. Блокирование</b>	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.

год обучения

1

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов	
			теория	практика
	<b>Введение</b>	1	1	
<b>1.</b>	<b>Общефизическая подготовка</b>	<b>37</b>	<b>4</b>	<b>33</b>
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
<b>2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>50</b>	<b>5</b>	<b>45</b>
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 специальной ловкости	10	1	9
2. 5.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	10	1	9
<b>3.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>41</b>	<b>6</b>	<b>35</b>
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
<b>4.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
4. 1.	Тактика подач	4	2	2
4. 2.	Тактика приёмов и передач	4	2	2
<b>5.</b>	<b>Правила игры</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>6</b>
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>21</b>	<b>123</b>

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов	
			теория	практика
	<b>Введение</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>1.</b>	<b>Общефизическая подготовка</b>	<b>20</b>	<b>3</b>	<b>19</b>
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
<b>2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>50</b>	<b>5</b>	<b>45</b>
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
<b>3.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>57</b>	<b>7</b>	<b>50</b>
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
<b>4.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
4. 1.	Тактика подач	4	2	2
4. 2.	Тактика приёмов и передач	4	2	2
<b>5.</b>	<b>Правила игры</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>22</b>	<b>122</b>

**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.