



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №93 г.Челябинска
имени Александра Фомича Гелича»

454138 Челябинск, ул.Куйбышева, 53
Tel. факс: (351) 737-21-68 уч. часть: (351) 737-22-02
E-mail: common@gymnasia93.ru www.gymnasia93.ru

Согласовано
Протокол педагогического совета
№1 от “29” августа 2024 г.

Утверждено
Приказом директора
МАОУ «Гимназия №93
г.Челябинска»
_____ Г.В.Щербакова
№ 511-а от 29.08.2024г.

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

Срок реализации: 5 лет
Возраст обучающихся: 11-15 лет

Автор-составитель программы:
педагог дополнительного образования
Сунозов Сергей Михайлович

Челябинск, 2024

Раздел I Основные характеристики программы»

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» относится к программам физкультурно-спортивной направленности и составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2018 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями и дополнениями);
2. Распоряжения Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»
3. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 N 189 (ред. от 22.05.2019) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (вместе с «СанПиН 2.4.2.2821-10. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы») (Зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011 N 19993)
4. Письма МОиН РФ от 14.12.2015 N 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ».
5. Приказа МОиН РФ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 9.10 2018 г. № 196.
6. «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ» (Москва, 2015 г.).
7. Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»
8. Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2022г. №987 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»» (зарегистрирован 13.12.2022 №71474)
9. Приказ Министерства спорта РФ от 29.03.2022 №261 «Об утверждении правил вида спорта «волейбол»»
10. Устава МАОУ «Гимназия № 93 г. Челябинска»

Актуальность. Существенным фактором, определяющим состояние здоровья населения, является поддержание оптимальной физической активности в течение всей жизни каждого гражданина. Роль спорта становится не только все более заметным социальным, но и политическим фактором в современном мире. Привлечение широких масс населения к занятиям физической культурой, а также успехи на международных состязаниях являются бесспорным доказательством жизнеспособности и духовной силы любой нации.

Школа как социальный институт стремится реализовать все имеющиеся возможности для достижения основной цели современного образования - развития физически, нравственно здоровой личности, ее гражданского потенциала. Успех ее реализации зависит в первую очередь от того, каким образом организован воспитательный процесс в образовательном учреждении.

Немалую роль в воспитании и становлении личности оказывают объединения спортивной направленности, в том числе секция волейбола. Волейбол является не только эффективным средством физического развития человека, укрепления и охраны его здоровья, сферой общения и проявления социальной активности людей, разумной формой организации и проведения досуга, но и, бесспорно, влияет и на другие стороны человеческой жизни: авторитет и положение в обществе, трудовую деятельность, на структуру нравственно-интеллектуальных характеристик, эстетических идеалов и ценностных ориентации. Одновременно занятия волейболом сами подвержены «обратной» связи со стороны других социальных институтов и явлений общественной жизни. Занятия волейболом предоставляют каждому занимающемуся широчайшие возможности для развития, утверждения и выражения собственного «я», для

сопереживания и сопричастия спортивному действию как процессу творчества, заставляют радоваться победе, огорчаться поражениям, отражая всю гамму человеческих эмоций, и вызывают чувство гордости за беспредельность потенциальных возможностей человека.

Занятия волейболом - одно из средств воспитания движений, совершенствования их тонкой и точной координации, развития необходимых человеку двигательных физических качеств. В процессе занятий волейболом закаляется его воля, характер, совершенствуется умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решения, разумно рисковать или воздерживаться от риска. Обучающийся тренируется рядом с товарищами, соревнуется с соперниками и обязательно обогащается опытом человеческого общения, учится понимать других. Особенно активно эти качества и процессы формируются в юношеском возрасте, который является периодом завершения физического созревания человека, бурного роста его самосознания, формирование мировоззрения, выбора профессии и начала вступления во взрослую жизнь. Переход от детства к взрослости в человеческом обществе предполагает не только физическое созревание, но также приобщение к культуре, овладение определенной системой знаний, норм и навыков, благодаря которым человек может трудиться, выполнять общественные функции и нести вытекающую отсюда социальную ответственность.

Новизна данной программы заключается в использовании современных методик и технологий и возможности более углубленного изучения данного вида спорта. Создание системы последовательного обучения волейболу занимающихся различных возрастных групп параллельно общеобразовательному обучению в школе на протяжении всего периода обучения - это еще один из элементов новизны данной программы.

Практическая значимость заключается в приобщении обучающихся к систематическим занятиям физической культурой, формировании внутренних мотивов физического совершенствования, в возможности овладеть в процессе игры, новыми двигательными умениями и навыками.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей от 11 до 15 лет. Занятия проходят 3 раза в неделю (по 3 часа), по тематическому планированию 324 часа в год

Возрастные особенности 11-15 лет

Начиная с 11 - 15 летнего возраста у юношей и девушек, активизация деятельности гипофиза и щитовидной железы стимулируют функцию коры надпочечников. Гормоны коры надпочечников и половых желез способствуют дальнейшему развитию вторичных половых признаков и формированию фигуры. Все процессы созревания протекают хотя и в определенной пропорции, но крайне неравномерно и у многих в различное время. Раньше и наиболее интенсивно начинают расти конечности, затем увеличиваются поперечные размеры таза и грудной клетки (несколько раньше у девочек) и лишь после этого - длина туловища. В этот период у мальчиков начинает отчетливо конструироваться мускулатура спины и груди, формирующаяся по мере роста все более по мужскому типу, исчезает округлость контуров, свойственных раннему возрасту, уменьшается количество подкожного жирового слоя, одновременно значительно увеличивается мышечная масса.

Подростковый период отличается бурным увеличением массы мышц и мышечной силы; к 14-15 годам масса мышц составляет 1/3 общей массы тела. Мышечная сила достигает наивысшего уровня через год-полтора после достижения максимального роста, при этом у юношей мышечная сила наиболее резко увеличивается после 14 лет, но и к 18 годам она еще не достигает максимального развития силы взрослых мужчин.

Юноши 14-15 лет нередко считают, что в физическом отношении они невыгодно отличаются от сверстников, испытывают чувство неполноценности, становятся робкими, замкнутыми. Они несколько отстают от девушек в сфере чувств, чаще проявляют необязательность, их тяжелее в чем-то убедить. У ребят этого возраста ярче, чем у девушек выражена потребность в достижении своей мечты.

У мальчиков нет жесткой психофизиологической зависимости, хотя пубертатный возраст и для них труден. Практически все психологи мира считают наиболее трудным

возрастом эмоционального развития 12-14 лет. К 15 годам, как правило, уже начинает проходить подростковый синдром озабоченности своим телом и внешностью. Поэтому эмоциональные реакции и поведение юношества данного возрастного периода уже нельзя объяснить лишь сдвигами гормонального порядка. Они зависят также и от социальных факторов и условий воспитания. Возраст 14-15 лет характеризуется более высокой, по сравнению с подростковым, дифференцированностью эмоциональных реакций и способов выражения эмоциональных состояний, а также повышением самоконтроля и саморегуляции.

Формы организации образовательного процесса

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- групповые теоретические и практические занятия,
- соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные, городские),
- подвижные игры,
- эстафеты,
- квалификационные испытания.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по волейболу. Главная задача педагога дать обучающимся основы владения мячом, тактики и техники волейбола. Образовательный процесс строится так, чтобы обучающиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

Особенности реализации программы и место проведения занятий

Программа предназначена для занятий физкультурно – спортивной деятельностью. Задания по программе построены на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья. Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке, проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

Продолжительность учебного года 36 недель, непосредственно в условиях спортивной секции. Из них основой образовательного процесса является групповое обучение. Программа включает в себя изучение правил игры в волейбол, общую физическую и специальную подготовку, интегральную подготовку, изучение технических и тактических приемов игры в волейбол, а также оказания первой помощи при травме, технику безопасности.

Цель содействовать оздоровлению обучающихся и формированию осознанной потребности в физической культуре, здоровом образе жизни через занятия волейболом.

Задачи:

Образовательные:

1. Обучить учащихся техническим приемам волейбола.
2. Дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия.
3. Обучить тактическим приемам волейбола.
4. Научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

1. Развивать координацию движений и основные физические качества.
2. Способствовать повышению работоспособности обучающихся.
3. Развивать двигательные способности.
4. Формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

1. Воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки.
2. Воспитывать дисциплинированность.
3. Способствовать снятию стрессов и раздражительности.
4. Способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Планируемые результаты освоения программы «Волейбол»

ЛИЧНОСТНЫЕ.

Первый уровень: усвоение школьником социально значимых знаний. Это в первую очередь знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране.

Второй уровень: развитие социально значимых отношений. Формировать положительное отношение к систематическим занятиям волейболом. Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

Третий уровень: приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий

Понимать роль волейбола в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

ПРЕДМЕТНЫЕ

- Иметь представление об истории развития волейбола в России;
- О правилах личной гигиены, профилактики травматизма
- Технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.
- Играть в волейбол по упрощенным правилам.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

- Учащиеся научатся:
- Следовать при выполнении задания инструкциям учителя
- Понимать цель выполняемых действий
- Различать подвижные и спортивные игры
- Принимать решения связанные с игровыми действиями;
- Взаимодействовать друг с другом на площадке
- Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

2. Содержание курса дополнительного образования с указанием форм её организации и видов деятельности.

Теоретическая подготовка.

Требования техники безопасности при занятиях волейболом. Правила техники безопасности при выполнении физических упражнений. Техника выполнения приёма и передачи, перемещения, стояк, подачи. История развития волейбола.

Формы организации: беседа о ЗОЖ, индивидуально-групповая.

Виды деятельности: Техника выполнения приёма и передачи, перемещения, стояк, подачи, выполнение упражнений на развитие физических качеств; подвижные игры с элементами волейбола.

Общая физическая подготовка.

Развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости).

Развитие выносливости: Кросс 1 км, планка: оставаясь в начальном положении, поочерёдно поднимайте ноги, прыжки на скакалке. В начале тренировки делают 2-3 подхода по 3 минуты, с 30-секундными перерывами между ними; в конце тренировки – 6 подходов. Важно все время менять темп прыжков, то ускоряясь, то замедляясь.

Развитие силы: Бросок мяча весом 1-2 кг: из-за головы двумя руками стоя, от груди двумя руками стоя, одной рукой стоя, из положения сидя от груди двумя руками, из положения сидя из-за головы двумя руками.

Развитие быстроты: Бег 30 метров, челночный бег 4*9м, бег из различных стартовых положений. Варианты: сидя; сидя со скрещенными ногами; сидя спиной к направлению бега; вставая без помощи рук. Выполнять быстро. Повторить 2 раза по 10—20 м.

Развитие ловкости: Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

Развитие гибкости: упражнения на растяжку, наклоны.

Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами волейбола.

Формы организации: индивидуально - групповая.

Виды деятельности: выполнение упражнений на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости). Выполнение общих развивающих упражнений, учебного норматива, подвижные игры.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперёд, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены попеременно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лёжа – передвижение на руках вправо и влево по кругу, носки на месте. Из упора присев, разгибаясь вперёд вверх, перейти в упор лёжа (прикасании пола руки согнуть). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многократные волейбольные передачи набивного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнёра).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнёром (двумя, тремя); в зависимости от действий партнёра (партнёров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнёра и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач) То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

Формы организации: индивидуально-групповая.

Виды деятельности: упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча, выполнение специальных упражнений; подвижные игры с элементами волейбола.

Промежуточная и итоговая аттестация.

Бег 30 м, 60 м с высокого старта. Учебный норматив 2 км. Прыжки в длину. Подтягивание. Наклоны вперёд из положения, сидя на полу. Отжимание от пола. Поднимание туловища из положения лёжа. Метание набивного мяча. Передача сверху над собой (количество). Приём мяча снизу над собой (количество)

Форма организации: индивидуальная.

Виды деятельности: сдача тестовых нормативов.

3. Тематическое планирование.

1 год обучения

№ п/п	Темы занятий	Количество часов
Теоретическая подготовка (25 часа)		
1	История развития волейбола	6
2	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в волейбол.	6
3	Техника выполнения приёма и передачи, перемещения, стояк,	13

	подачи.	
Общая физическая подготовка (114 часов)		
4	Кросс 1 км. Развитие выносливости.	3
5	Кросс 2 км. Развитие выносливости.	3
6	Кросс 3 км. Развитие выносливости.	3
7	Прыжки на скакалке. В начале тренировки делают 2-3 подхода по 3 минуты, с 30-секундными перерывами между ними; в конце тренировки – 6 подходов. Важно все время менять темп прыжков, то ускоряясь, то замедляясь. Развитие выносливости.	9
8	Планка: оставаясь в начальном положении, поочередно поднимайте ноги. Развитие выносливости.	6
9	Бросок мяча весом 1-2 кг: из-за головы двумя руками стоя, от груди двумя руками стоя. Развитие силы.	9
10	Бросок мяча весом 1-2 кг: из положения сидя от груди двумя руками, из-за головы двумя руками. Развитие силы.	6
11	Бросок мяча весом 1-2 кг: поочередно обеими руками из положения стоя. Развитие силы.	6
12	Бег 30 метров. Развитие быстроты	6
13	Бег из различных стартовых положений. Варианты: сидя; сидя со скрещенными ногами; сидя спиной к направлению бега; вставая без помощи рук. Выполнять быстро. Повторить 2 раза по 10—20 м.	9
14	Челночный бег 4*9м. Развитие быстроты	6
15	Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Развитие ловкости	9
16	Длинный кувырок вперед. Развитие ловкости	9
17	Кувырки назад. Развитие ловкости	6
18	Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Развитие ловкости	9
19	Упражнения на растяжку, наклоны. Развитие гибкости	6
20	Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с места со взмахом руками. Развитие скоростно – силовых качеств.	9
Специальная физическая подготовка (157 часов)		
21	Изучение стоек. В волейболе выделяют три вида стойки: высокая; средняя; низкая.	6
22	Изучение перемещений. Перемещения по площадке осуществляют ходьбой, бегом, скачком.	6
Верхняя передача двумя руками.		
23	Передачи и ловля набивного мяча над собой	6
24	Передача и ловля набивного мяча в парах наброшенного партнером	4
25	Изучение верхней передачи двумя руками с волейбольным мячом.	6
26	Передача волейбольного мяча над собой	3
27	Передача волейбольного мяча в парах наброшенного партнером	6
28	Передача волейбольного мяча над собой, после отскока от пола	3
29	Передача волейбольного мяча в парах на месте, и с перемещением	6
30	Передача волейбольного мяча от стены	3
31	Передачи мяча в треугольнике: зоны 4-3-2; 5-6-1.	6
32	Встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку	3
Нижняя передача двумя руками.		
33	Передача и ловля набивного мяча в парах наброшенного партнером	3
34	Изучение нижней передачи двумя руками с волейбольным мячом.	6
35	Передача волейбольного мяча над собой	3

36	Передача волейбольного мяча в парах наброшенного партнером	6
37	Передача волейбольного мяча над собой, после отскока от пола	3
38	Передача волейбольного мяча в парах на месте, и с перемещением	6
39	Передача волейбольного мяча от стены	3
40	Передачи мяча в треугольнике: зоны 4-3-2; 5-6-1.	6
41	Встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку	3
Подача мяча		
42	Изучение нижней прямой подачи.	6
43	Изучение нижней боковой подачи.	3
44	Подача в пределы площадки из-за лицевой линии.	3
45	Соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных.	6
46	Подача на игрока слабо владеющего приемом подачи.	6
Приём мяча		
47	Прием нижней прямой подачи	6
48	Прием боковой прямой подачи	3
49	Прием мяча снизу во встречных колоннах.	6
50	Прием мяча после верхней и нижней передачи.	3
51	Отбивание мяча кулаком в прыжке «на сторону соперника»	6
52	Сочетание перемещений и технических приемов.	6
53	Учебно-тренировочная игра с применением изученного.	6
Промежуточная и итоговая аттестация (28 часа)		
54	Вводное тестирование по ОФП. Бег 30 м, 60 м с высокого старта. Учебный норматив 2 км. Прыжки в длину. Подтягивание. Наклоны вперед из положения, сидя на полу. Отжимание от пола. Поднимание туловища из положения лёжа. Метание набивного мяча.	7
55	Вводное тестирование по СФП. Передача сверху над собой (количество). Приём мяча снизу над собой (количество). Нижняя прямая, и боковая подача.	7
56	Итоговое тестирование по ОФП. Бег 30 м, 60 м с высокого старта. Учебный норматив 2 км. Прыжки в длину. Подтягивание. Наклоны вперед из положения, сидя на полу. Отжимание от пола. Поднимание туловища из положения лёжа. Метание набивного мяча.	7
57	Итоговое тестирование по СФП. Передача сверху над собой (количество). Приём мяча снизу над собой (количество). Нижняя прямая, и боковая подача.	7
	Итого:	324

2 год обучения

Теоретическая подготовка.

Требования техники безопасности при занятиях волейболом. Правила техники безопасности при выполнении физических упражнений. Техника выполнения приёма и передачи, перемещения, стояк, подачи. История развития волейбола.

Формы организации: беседа о ЗОЖ, индивидуально-групповая.

Виды деятельности: Техника выполнения приёма и передачи, перемещения, стояк, подачи, выполнение упражнений на развитие физических качеств; подвижные игры с элементами волейбола.

Общая физическая подготовка.

Развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости).

Развитие выносливости: Кросс 1 км, планка: оставаясь в начальном положении, поочерёдно поднимайте ноги, прыжки на скакалке. В начале тренировки делают 2-3 подхода по 3 минуты, с 30-секундными перерывами между ними; в конце тренировки – 6 подходов. Важно все время менять темп прыжков, то ускоряясь, то замедляясь.

Развитие силы: Бросок мяча весом 1-2 кг: из-за головы двумя руками стоя, от груди двумя руками стоя, одной рукой стоя, из положения сидя от груди двумя руками, из положения сидя из-за головы двумя руками.

Развитие быстроты: Бег 30 метров, челночный бег 4*9м, бег из различных стартовых положений. Варианты: сидя; сидя со скрещенными ногами; сидя спиной к направлению бега; вставая без помощи рук. Выполнять быстро. Повторить 2 раза по 10—20 м.

Развитие ловкости: Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

Развитие гибкости: упражнения на растяжку, наклоны.

Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами волейбола.

Формы организации: индивидуально - групповая.

Виды деятельности: выполнение упражнений на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости). Выполнение общих развивающих упражнений, учебного норматива, подвижные игры.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперёд, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены попеременно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лёжа – передвижение на руках вправо и влево по кругу, носки на месте. Из упора присев, разгибаясь вперёд вверх, перейти в упор лёжа (прикасании пола руки согнуть). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многократные волейбольные передачи набивного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнёра).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнёром (двумя, тремя); в зависимости от действий партнёра (партнёров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнёра и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач) То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

Формы организации: индивидуально-групповая.

Виды деятельности: упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча, выполнение специальных упражнений; подвижные игры с элементами волейбола.

Промежуточная и итоговая аттестация.

Бег 30 м, 60 м с высокого старта. Учебный норматив 2 км. Прыжки в длину. Подтягивание. Наклоны вперёд из положения, сидя на полу. Отжимание от пола. Поднимание туловища из положения лёжа. Метание набивного мяча. Передача сверху над собой (количество). Приём мяча снизу над собой (количество)

Форма организации: индивидуальная.

Виды деятельности: сдача тестовых нормативов.

Тематическое планирование.

№ п/п	Темы занятий	Количество часов
Теоретическая подготовка (25 часа)		
1	История развития волейбола	6
2	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в волейбол.	6
3	Техника выполнения приёма и передачи, перемещения, стояк, подачи.	13
Общая физическая подготовка (114 часов)		
4	Кросс 1 км. Развитие выносливости.	3
5	Кросс 2 км. Развитие выносливости.	3
6	Кросс 3 км. Развитие выносливости.	3
7	Прыжки на скакалке. В начале тренировки делают 2-3 подхода по 3 минуты, с 30-секундными перерывами между ними; в конце тренировки – 6 подходов. Важно все время менять темп прыжков, то ускоряясь, то замедляясь. Развитие выносливости.	9
8	Планка: оставаясь в начальном положении, поочерёдно поднимайте ноги. Развитие выносливости.	6
9	Бросок мяча весом 1-2 кг: из-за головы двумя руками стоя, от груди двумя руками стоя. Развитие силы.	9
10	Бросок мяча весом 1-2 кг: из положения сидя от груди двумя руками, из-за головы двумя руками. Развитие силы.	6
11	Бросок мяча весом 1-2 кг: поочередно обеими руками из положения стоя. Развитие силы.	6
12	Бег 30 метров. Развитие быстроты	6
13	Бег из различных стартовых положений. Варианты: сидя; сидя со скрещенными ногами; сидя спиной к направлению бега; вставая без помощи рук. Выполнять быстро. Повторить 2 раза по 10—20 м.	9
14	Челночный бег 4*9м. Развитие быстроты	6
15	Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Развитие ловкости	9
16	Длинный кувырок вперёд. Развитие ловкости	9
17	Кувырки назад. Развитие ловкости	6
18	Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Развитие ловкости	9
19	Упражнения на растяжку, наклоны. Развитие гибкости	6
20	Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с места со взмахом руками. Развитие скорстно – силовых качеств.	9
Специальная физическая подготовка (157 часов)		
21	Изучение стоек. В волейболе выделяют три вида стойки: высокая; средняя; низкая.	6
22	Изучение перемещений. Перемещения по площадке осуществляют ходьбой, бегом, скачком.	6
Верхняя передача двумя руками.		
23	Передачи и ловля набивного мяча над собой	6
24	Передача и ловля набивного мяча в парах наброшенного партнером	4
25	Изучение верхней передачи двумя руками с волейбольным мячом.	6
26	Передача волейбольного мяча над собой	3
27	Передача волейбольного мяча в парах наброшенного партнером	6

28	Передача волейбольного мяча над собой, после отскока от пола	3
29	Передача волейбольного мяча в парах на месте, и с перемещением	6
30	Передача волейбольного мяча от стены	3
31	Передачи мяча в треугольнике: зоны 4-3-2; 5-6-1.	6
32	Встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку	3
Нижняя передача двумя руками.		
33	Передача и ловля набивного мяча в парах наброшенного партнером	3
34	Изучение нижней передачи двумя руками с волейбольным мячом.	6
35	Передача волейбольного мяча над собой	3
36	Передача волейбольного мяча в парах наброшенного партнером	6
37	Передача волейбольного мяча над собой, после отскока от пола	3
38	Передача волейбольного мяча в парах на месте, и с перемещением	6
39	Передача волейбольного мяча от стены	3
40	Передачи мяча в треугольнике: зоны 4-3-2; 5-6-1.	6
41	Встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку	3
Подача мяча		
42	Изучение нижней прямой подачи.	6
43	Изучение нижней боковой подачи.	3
44	Подача в пределы площадки из-за лицевой линии.	3
45	Соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных.	6
46	Подача на игрока слабо владеющего приемом подачи.	6
Приём мяча		
47	Прием нижней прямой подачи	6
48	Прием боковой прямой подачи	3
49	Прием мяча снизу во встречных колоннах.	6
50	Прием мяча после верхней и нижней передачи.	3
51	Отбивание мяча кулаком в прыжке «на сторону соперника»	6
52	Сочетание перемещений и технических приемов.	6
53	Учебно-тренировочная игра с применением изученного.	6
Промежуточная и итоговая аттестация (28 часа)		
54	Вводное тестирование по ОФП. Бег 30 м, 60 м с высокого старта. Учебный норматив 2 км. Прыжки в длину. Подтягивание. Наклоны вперед из положения, сидя на полу. Отжимание от пола. Поднимание туловища из положения лёжа. Метание набивного мяча.	7
55	Вводное тестирование по СФП. Передача сверху над собой (количество). Приём мяча снизу над собой (количество). Нижняя прямая, и боковая подача.	7
56	Итоговое тестирование по ОФП. Бег 30 м, 60 м с высокого старта. Учебный норматив 2 км. Прыжки в длину. Подтягивание. Наклоны вперед из положения, сидя на полу. Отжимание от пола. Поднимание туловища из положения лёжа. Метание набивного мяча.	7
57	Итоговое тестирование по СФП. Передача сверху над собой (количество). Приём мяча снизу над собой (количество). Нижняя прямая, и боковая подача.	7
	Итого:	324

3 год обучения

Теоретическая подготовка.

Требования техники безопасности при занятиях волейболом. Правила техники безопасности при выполнении физических упражнений. Техника выполнения приёма и передачи, перемещения, стояк, подачи. История развития волейбола.

Формы организации: беседа о ЗОЖ, индивидуально-групповая.

Виды деятельности: Техника выполнения приёма и передачи, перемещения, стояк, подачи, выполнение упражнений на развитие физических качеств; подвижные игры с элементами волейбола.

Общая физическая подготовка.

Развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости).

Развитие выносливости: Кросс 1 км, планка: оставаясь в начальном положении, поочерёдно поднимайте ноги, прыжки на скакалке. В начале тренировки делают 2-3 подхода по 3 минуты, с 30-секундными перерывами между ними; в конце тренировки – 6 подходов. Важно все время менять темп прыжков, то ускоряясь, то замедляясь.

Развитие силы: Бросок мяча весом 1-2 кг: из-за головы двумя руками стоя, от груди двумя руками стоя, одной рукой стоя, из положения сидя от груди двумя руками, из положения сидя из-за головы двумя руками.

Развитие быстроты: Бег 30 метров, челночный бег 4*9м, бег из различных стартовых положений. Варианты: сидя; сидя со скрещенными ногами; сидя спиной к направлению бега; вставая без помощи рук. Выполнять быстро. Повторить 2 раза по 10—20 м.

Развитие ловкости: Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

Развитие гибкости: упражнения на растяжку, наклоны.

Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами волейбола.

Формы организации: индивидуально - групповая.

Виды деятельности: выполнение упражнений на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости). Выполнение общих развивающих упражнений, учебного норматива, подвижные игры.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперёд, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены попеременно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лёжа – передвижение на руках вправо и влево по кругу, носки на месте. Из упора присев, разгибаясь вперёд вверх, перейти в упор лёжа (прикасании пола руки согнуть). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многократные волейбольные передачи набивного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнёра).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнёром (двумя, тремя); в зависимости от действий партнёра (партнёров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнёра и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач) То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

Формы организации: индивидуально-групповая.

Виды деятельности: упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча, выполнение специальных упражнений; подвижные игры с элементами волейбола.

Промежуточная и итоговая аттестация.

Бег 30 м, 60 м с высокого старта. Учебный норматив 2 км. Прыжки в длину. Подтягивание. Наклоны вперёд из положения, сидя на полу. Отжимание от пола. Поднимание туловища из положения лёжа. Метание набивного мяча. Передача сверху над собой (количество). Приём мяча снизу над собой (количество)

Форма организации: индивидуальная.

Виды деятельности: сдача тестовых нормативов.

Тематическое планирование.

№ п/п	Темы занятий	Количество часов
Теоретическая подготовка (25 часа)		
1	История развития волейбола	6
2	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в волейбол.	6
3	Техника выполнения приёма и передачи, перемещения, стояк, подачи.	13
Общая физическая подготовка (114 часов)		
4	Кросс 1 км. Развитие выносливости.	3
5	Кросс 2 км. Развитие выносливости.	3
6	Кросс 3 км. Развитие выносливости.	3
7	Прыжки на скакалке. В начале тренировки делают 2-3 подхода по 3 минуты, с 30-секундными перерывами между ними; в конце тренировки – 6 подходов. Важно все время менять темп прыжков, то ускоряясь, то замедляясь. Развитие выносливости.	9
8	Планка: оставаясь в начальном положении, поочередно поднимайте ноги. Развитие выносливости.	6
9	Бросок мяча весом 1-2 кг: из-за головы двумя руками стоя, от груди двумя руками стоя. Развитие силы.	9
10	Бросок мяча весом 1-2 кг: из положения сидя от груди двумя руками, из-за головы двумя руками. Развитие силы.	6
11	Бросок мяча весом 1-2 кг: поочередно обеими руками из положения стоя. Развитие силы.	6
12	Бег 30 метров. Развитие быстроты	6
13	Бег из различных стартовых положений. Варианты: сидя; сидя со скрещенными ногами; сидя спиной к направлению бега; вставая без помощи рук. Выполнять быстро. Повторить 2 раза по 10—20 м.	9
14	Челночный бег 4*9м. Развитие быстроты	6
15	Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Развитие ловкости	9
16	Длинный кувырок вперёд. Развитие ловкости	9
17	Кувырки назад. Развитие ловкости	6
18	Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Развитие ловкости	9
19	Упражнения на растяжку, наклоны. Развитие гибкости	6
20	Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с места со взмахом руками. Развитие скорстно – силовых качеств.	9
Специальная физическая подготовка (157 часов)		
21	Изучение стоек. В волейболе выделяют три вида стойки: высокая;	6

	средняя; низкая.	
22	Изучение перемещений. Перемещения по площадке осуществляют ходьбой, бегом, скачком.	6
Верхняя передача двумя руками.		
23	Передачи и ловля набивного мяча над собой	6
24	Передача и ловля набивного мяча в парах наброшенного партнером	4
25	Изучение верхней передачи двумя руками с волейбольным мячом.	6
26	Передача волейбольного мяча над собой	3
27	Передача волейбольного мяча в парах наброшенного партнером	6
28	Передача волейбольного мяча над собой, после отскока от пола	3
29	Передача волейбольного мяча в парах на месте, и с перемещением	6
30	Передача волейбольного мяча от стены	3
31	Передачи мяча в треугольнике: зоны 4-3-2; 5-6-1.	6
32	Встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку	3
Нижняя передача двумя руками.		
33	Передача и ловля набивного мяча в парах наброшенного партнером	3
34	Изучение нижней передачи двумя руками с волейбольным мячом.	6
35	Передача волейбольного мяча над собой	3
36	Передача волейбольного мяча в парах наброшенного партнером	6
37	Передача волейбольного мяча над собой, после отскока от пола	3
38	Передача волейбольного мяча в парах на месте, и с перемещением	6
39	Передача волейбольного мяча от стены	3
40	Передачи мяча в треугольнике: зоны 4-3-2; 5-6-1.	6
41	Встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку	3
Подача мяча		
42	Изучение нижней прямой подачи.	6
43	Изучение нижней боковой подачи.	3
44	Подача в пределы площадки из-за лицевой линии.	3
45	Соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных.	6
46	Подача на игрока слабо владеющего приемом подачи.	6
Приём мяча		
47	Прием нижней прямой подачи	6
48	Прием боковой прямой подачи	3
49	Прием мяча снизу во встречных колоннах.	6
50	Прием мяча после верхней и нижней передачи.	3
51	Отбивание мяча кулаком в прыжке «на сторону соперника»	6
52	Сочетание перемещений и технических приемов.	6
53	Учебно-тренировочная игра с применением изученного.	6
Промежуточная и итоговая аттестация (28 часа)		
54	Вводное тестирование по ОФП. Бег 30 м, 60 м с высокого старта. Учебный норматив 2 км. Прыжки в длину. Подтягивание. Наклоны вперед из положения, сидя на полу. Отжимание от пола. Поднимание туловища из положения лёжа. Метание набивного мяча.	7
55	Вводное тестирование по СФП. Передача сверху над собой (количество). Прием мяча снизу над собой (количество). Нижняя прямая, и боковая подача.	7
56	Итоговое тестирование по ОФП. Бег 30 м, 60 м с высокого старта. Учебный норматив 2 км. Прыжки в длину. Подтягивание. Наклоны вперед из положения, сидя на полу. Отжимание от пола. Поднимание туловища из положения лёжа.	7

	Метание набивного мяча.	
57	Итоговое тестирование по СФП. Передача сверху над собой (количество). Приём мяча снизу над собой (количество). Нижняя прямая, и боковая подача.	7
	Итого:	324

4 год обучения

Теоретическая подготовка.

Требования техники безопасности при занятиях волейболом. Правила техники безопасности при выполнении физических упражнений. Техника выполнения приёма и передачи, перемещения, стояк, подачи. История развития волейбола.

Формы организации: беседа о ЗОЖ, индивидуально-групповая.

Виды деятельности: Техника выполнения приёма и передачи, перемещения, стояк, подачи, выполнение упражнений на развитие физических качеств; подвижные игры с элементами волейбола.

Общая физическая подготовка.

Развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости).

Развитие выносливости: Кросс 1 км, планка: оставаясь в начальном положении, поочерёдно поднимайте ноги, прыжки на скакалке. В начале тренировки делают 2-3 подхода по 3 минуты, с 30-секундными перерывами между ними; в конце тренировки – 6 подходов. Важно все время менять темп прыжков, то ускоряясь, то замедляясь.

Развитие силы: Бросок мяча весом 1-2 кг: из-за головы двумя руками стоя, от груди двумя руками стоя, одной рукой стоя, из положения сидя от груди двумя руками, из положения сидя из-за головы двумя руками.

Развитие быстроты: Бег 30 метров, челночный бег 4*9м, бег из различных стартовых положений. Варианты: сидя; сидя со скрещенными ногами; сидя спиной к направлению бега; вставая без помощи рук. Выполнять быстро. Повторить 2 раза по 10—20 м.

Развитие ловкости: Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

Развитие гибкости: упражнения на растяжку, наклоны.

Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами волейбола.

Формы организации: индивидуально - групповая.

Виды деятельности: выполнение упражнений на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости). Выполнение общих развивающих упражнений, учебного норматива, подвижные игры.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперёд, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены попеременно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лёжа – передвижение на руках вправо и влево по кругу, носки на месте. Из упора присев, разгибаясь вперёд вверх, перейти в упор лёжа (прикасании пола руки согнуть). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многokратные волейбольные передачи набивного, баскетбольного мячей в стену. Многokратные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнёра).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнёром (двумя, тремя); в зависимости от действий партнёра (партнёров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнёра и т.д. Многokратные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач) То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

Формы организации: индивидуально-групповая.

Виды деятельности: упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча, выполнение специальных упражнений; подвижные игры с элементами волейбола.

Промежуточная и итоговая аттестация.

Бег 30 м, 60 м с высокого старта. Учебный норматив 2 км. Прыжки в длину. Подтягивание. Наклоны вперёд из положения, сидя на полу. Отжимание от пола. Поднимание туловища из положения лёжа. Метание набивного мяча. Передача сверху над собой (количество). Приём мяча снизу над собой (количество)

Форма организации: индивидуальная.

Виды деятельности: сдача тестовых нормативов.

Тематическое планирование.

№ п/п	Темы занятий	Количество часов
Теоретическая подготовка (25 часа)		
1	История развития волейбола	6
2	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в волейбол.	6
3	Техника выполнения приёма и передачи, перемещения, стояк, подачи.	13
Общая физическая подготовка (114 часов)		
4	Кросс 1 км. Развитие выносливости.	3
5	Кросс 2 км. Развитие выносливости.	3
6	Кросс 3 км. Развитие выносливости.	3
7	Прыжки на скакалке. В начале тренировки делают 2-3 подхода по 3 минуты, с 30-секундными перерывами между ними; в конце тренировки – 6 подходов. Важно все время менять темп прыжков, то ускоряясь, то замедляясь. Развитие выносливости.	9
8	Планка: оставаясь в начальном положении, поочередно поднимайте ноги. Развитие выносливости.	6
9	Бросок мяча весом 1-2 кг: из-за головы двумя руками стоя, от груди двумя руками стоя. Развитие силы.	9
10	Бросок мяча весом 1-2 кг: из положения сидя от груди двумя руками, из-за головы двумя руками. Развитие силы.	6
11	Бросок мяча весом 1-2 кг: поочередно обеими руками из положения стоя. Развитие силы.	6
12	Бег 30 метров. Развитие быстроты	6
13	Бег из различных стартовых положений. Варианты: сидя; сидя со скрещенными ногами; сидя спиной к направлению бега; вставая без помощи рук. Выполнять быстро. Повторить 2 раза по 10—20 м.	9
14	Челночный бег 4*9м. Развитие быстроты	6
15	Кувьрки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Развитие ловкости	9

16	Длинный кувырок вперёд. Развитие ловкости	9
17	Кувырки назад. Развитие ловкости	6
18	Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Развитие ловкости	9
19	Упражнения на растяжку, наклоны. Развитие гибкости	6
20	Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с места со взмахом руками. Развитие скорстно – силовых качеств.	9
Специальная физическая подготовка (157 часов)		
21	Изучение стоек. В волейболе выделяют три вида стойки: высокая; средняя; низкая.	6
22	Изучение перемещений. Перемещения по площадке осуществляют ходьбой, бегом, скачком.	6
Верхняя передача двумя руками.		
23	Передачи и ловля набивного мяча над собой	6
24	Передача и ловля набивного мяча в парах наброшенного партнером	4
25	Изучение верхней передачи двумя руками с волейбольным мячом.	6
26	Передача волейбольного мяча над собой	3
27	Передача волейбольного мяча в парах наброшенного партнером	6
28	Передача волейбольного мяча над собой, после отскока от пола	3
29	Передача волейбольного мяча в парах на месте, и с перемещением	6
30	Передача волейбольного мяча от стены	3
31	Передачи мяча в треугольнике: зоны 4-3-2; 5-6-1.	6
32	Встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку	3
Нижняя передача двумя руками.		
33	Передача и ловля набивного мяча в парах наброшенного партнером	3
34	Изучение нижней передачи двумя руками с волейбольным мячом.	6
35	Передача волейбольного мяча над собой	3
36	Передача волейбольного мяча в парах наброшенного партнером	6
37	Передача волейбольного мяча над собой, после отскока от пола	3
38	Передача волейбольного мяча в парах на месте, и с перемещением	6
39	Передача волейбольного мяча от стены	3
40	Передачи мяча в треугольнике: зоны 4-3-2; 5-6-1.	6
41	Встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку	3
Подача мяча		
42	Изучение нижней прямой подачи.	6
43	Изучение нижней боковой подачи.	3
44	Подача в пределы площадки из-за лицевой линии.	3
45	Соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных.	6
46	Подача на игрока слабо владеющего приемом подачи.	6
Приём мяча		
47	Прием нижней прямой подачи	6
48	Прием боковой прямой подачи	3
49	Прием мяча снизу во встречных колоннах.	6
50	Прием мяча после верхней и нижней передачи.	3
51	Отбивание мяча кулаком в прыжке «на сторону соперника»	6
52	Сочетание перемещений и технических приемов.	6
53	Учебно-тренировочная игра с применением изученного.	6
Промежуточная и итоговая аттестация (28 часа)		
54	Вводное тестирование по ОФП. Бег 30 м, 60 м с высокого старта. Учебный норматив 2 км. Прыжки в	7

	длину. Подтягивание. Наклоны вперёд из положения, сидя на полу. Отжимание от пола. Поднимание туловища из положения лёжа. Метание набивного мяча.	
55	Вводное тестирование по СФП. Передача сверху над собой (количество). Приём мяча снизу над собой (количество). Нижняя прямая, и боковая подача.	7
56	Итоговое тестирование по ОФП. Бег 30 м, 60 м с высокого старта. Учебный норматив 2 км. Прыжки в длину. Подтягивание. Наклоны вперёд из положения, сидя на полу. Отжимание от пола. Поднимание туловища из положения лёжа. Метание набивного мяча.	7
57	Итоговое тестирование по СФП. Передача сверху над собой (количество). Приём мяча снизу над собой (количество). Нижняя прямая, и боковая подача.	7
	Итого:	324

5 год обучения

Теоретическая подготовка.

Требования техники безопасности при занятиях волейболом. Правила техники безопасности при выполнении физических упражнений. Техника выполнения приёма и передачи, перемещения, стояк, подачи. История развития волейбола.

Формы организации: беседа о ЗОЖ, индивидуально-групповая.

Виды деятельности: Техника выполнения приёма и передачи, перемещения, стояк, подачи, выполнение упражнений на развитие физических качеств; подвижные игры с элементами волейбола.

Общая физическая подготовка.

Развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости).

Развитие выносливости: Кросс 1 км, планка: оставаясь в начальном положении, поочерёдно поднимайте ноги, прыжки на скакалке. В начале тренировки делают 2-3 подхода по 3 минуты, с 30-секундными перерывами между ними; в конце тренировки – 6 подходов. Важно все время менять темп прыжков, то ускоряясь, то замедляясь.

Развитие силы: Бросок мяча весом 1-2 кг: из-за головы двумя руками стоя, от груди двумя руками стоя, одной рукой стоя, из положения сидя от груди двумя руками, из положения сидя из-за головы двумя руками.

Развитие быстроты: Бег 30 метров, челночный бег 4*9м, бег из различных стартовых положений. Варианты: сидя; сидя со скрещенными ногами; сидя спиной к направлению бега; вставая без помощи рук. Выполнять быстро. Повторить 2 раза по 10—20 м.

Развитие ловкости: Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

Развитие гибкости: упражнения на растяжку, наклоны.

Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами волейбола.

Формы организации: индивидуально - групповая.

Виды деятельности: выполнение упражнений на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости). Выполнение общих развивающих упражнений, учебного норматива, подвижные игры.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперёд, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или

расставлены, расстояние от стены попеременно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лёжа – передвижение на руках вправо и влево по кругу, носки на месте. Из упора присев, разгибаясь вперёд вверх, перейти в упор лёжа (прикасании пола руки согнуть). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многократные волейбольные передачи набивного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнёра).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнёром (двумя, тремя); в зависимости от действий партнёра (партнёров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнёра и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач) То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

Формы организации: индивидуально-групповая.

Виды деятельности: упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча, выполнение специальных упражнений; подвижные игры с элементами волейбола.

Промежуточная и итоговая аттестация.

Бег 30 м, 60 м с высокого старта. Учебный норматив 2 км. Прыжки в длину. Подтягивание. Наклоны вперёд из положения, сидя на полу. Отжимание от пола. Поднимание туловища из положения лёжа. Метание набивного мяча. Передача сверху над собой (количество). Приём мяча снизу над собой (количество)

Форма организации: индивидуальная.

Виды деятельности: сдача тестовых нормативов.

Тематическое планирование.

№ п/п	Темы занятий	Количество часов
Теоретическая подготовка (25 часа)		
1	История развития волейбола	6
2	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в волейбол.	6
3	Техника выполнения приёма и передачи, перемещения, стояк, подачи.	13
Общая физическая подготовка (114 часов)		
4	Кросс 1 км. Развитие выносливости.	3
5	Кросс 2 км. Развитие выносливости.	3
6	Кросс 3 км. Развитие выносливости.	3
7	Прыжки на скакалке. В начале тренировки делают 2-3 подхода по 3 минуты, с 30-секундными перерывами между ними; в конце тренировки – 6 подходов. Важно все время менять темп прыжков, то ускоряясь, то замедляясь. Развитие выносливости.	9
8	Планка: оставаясь в начальном положении, поочередно поднимайте ноги. Развитие выносливости.	6
9	Бросок мяча весом 1-2 кг: из-за головы двумя руками стоя, от груди двумя руками стоя. Развитие силы.	9
10	Бросок мяча весом 1-2 кг: из положения сидя от груди двумя руками, из-за головы двумя руками. Развитие силы.	6
11	Бросок мяча весом 1-2 кг: поочередно обеими руками из положения стоя. Развитие силы.	6
12	Бег 30 метров. Развитие быстроты	6
13	Бег из различных стартовых положений. Варианты: сидя; сидя со	9

	скрещенными ногами; сидя спиной к направлению бега; вставая без помощи рук. Выполнять быстро. Повторить 2 раза по 10—20 м.	
14	Челночный бег 4*9м. Развитие быстроты	6
15	Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Развитие ловкости	9
16	Длинный кувырок вперёд. Развитие ловкости	9
17	Кувырки назад. Развитие ловкости	6
18	Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Развитие ловкости	9
19	Упражнения на растяжку, наклоны. Развитие гибкости	6
20	Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с места со взмахом руками. Развитие скорстно – силовых качеств.	9
Специальная физическая подготовка (157 часов)		
21	Изучение стоек. В волейболе выделяют три вида стойки: высокая; средняя; низкая.	6
22	Изучение перемещений. Перемещения по площадке осуществляют ходьбой, бегом, скачком.	6
Верхняя передача двумя руками.		
23	Передачи и ловля набивного мяча над собой	6
24	Передача и ловля набивного мяча в парах наброшенного партнером	4
25	Изучение верхней передачи двумя руками с волейбольным мячом.	6
26	Передача волейбольного мяча над собой	3
27	Передача волейбольного мяча в парах наброшенного партнером	6
28	Передача волейбольного мяча над собой, после отскока от пола	3
29	Передача волейбольного мяча в парах на месте, и с перемещением	6
30	Передача волейбольного мяча от стены	3
31	Передачи мяча в треугольнике: зоны 4-3-2; 5-6-1.	6
32	Встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку	3
Нижняя передача двумя руками.		
33	Передача и ловля набивного мяча в парах наброшенного партнером	3
34	Изучение нижней передачи двумя руками с волейбольным мячом.	6
35	Передача волейбольного мяча над собой	3
36	Передача волейбольного мяча в парах наброшенного партнером	6
37	Передача волейбольного мяча над собой, после отскока от пола	3
38	Передача волейбольного мяча в парах на месте, и с перемещением	6
39	Передача волейбольного мяча от стены	3
40	Передачи мяча в треугольнике: зоны 4-3-2; 5-6-1.	6
41	Встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку	3
Подача мяча		
42	Изучение нижней прямой подачи.	6
43	Изучение нижней боковой подачи.	3
44	Подача в пределы площадки из-за лицевой линии.	3
45	Соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных.	6
46	Подача на игрока слабо владеющего приемом подачи.	6
Приём мяча		
47	Прием нижней прямой подачи	6
48	Прием боковой прямой подачи	3
49	Прием мяча снизу во встречных колоннах.	6
50	Прием мяча после верхней и нижней передачи.	3
51	Отбивание мяча кулаком в прыжке «на сторону соперника»	6

52	Сочетание перемещений и технических приемов.	6
53	Учебно-тренировочная игра с применением изученного.	6
Промежуточная и итоговая аттестация (28 часа)		
54	Вводное тестирование по ОФП. Бег 30 м, 60 м с высокого старта. Учебный норматив 2 км. Прыжки в длину. Подтягивание. Наклоны вперед из положения, сидя на полу. Отжимание от пола. Поднимание туловища из положения лёжа. Метание набивного мяча.	7
55	Вводное тестирование по СФП. Передача сверху над собой (количество). Прием мяча снизу над собой (количество). Нижняя прямая, и боковая подача.	7
56	Итоговое тестирование по ОФП. Бег 30 м, 60 м с высокого старта. Учебный норматив 2 км. Прыжки в длину. Подтягивание. Наклоны вперед из положения, сидя на полу. Отжимание от пола. Поднимание туловища из положения лёжа. Метание набивного мяча.	7
57	Итоговое тестирование по СФП. Передача сверху над собой (количество). Прием мяча снизу над собой (количество). Нижняя прямая, и боковая подача.	7
	Итого:	324

Список литературы

Для обучающихся:

1. Агашин, Ф. К. Биомеханика ударных движений.— М.: Физкультура и спорт. 1977.
2. Ашмари, Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М.: Физкультура и спорт, 1978.
3. Банников, А. М., Костюков В. В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика) / А. М. Банников. - Краснодар, 2001.
4. Беляева, А. В., Волейбол / А. В. Беляева, М. В. Савина Под ред. - М., 2000.
5. Виера, Б. Л., Фергюсон Б. Д. Волейбол - шаги к успеху. Практическое руководство для начинающих. 1994.
6. Железняк, Ю. Д. К мастерству в волейболе/ Ю. Д. Железняк.- М., 1978.
7. Железняк, Ю. Д. Юный волейболист/ Ю. Д. Железняк.- М., 1988.
8. Железняк, Ю. Д., Ивойлов А. В. Волейбол / Ю. Д. Железняк, А. В. Ивойлов. - М., 1991.
9. Клещева Ю. Н, Айриянца А. Г..—М.: Физкультура и спорт Волейбол, 1985.

Для педагога:

1. Марков, К. К. Тренер - педагог и психолог / К. К. Марков. - Иркутск, 1999.
2. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте/ Л. П. Матвеев. - Киев, 1999.
3. Кофман, Л. Б. Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. Под ред. - М., 1998.
4. Никитушкин, В. Г., Методы отбора в игровые виды спорта / В. Г. Никитушкин, В. П. Губа. - М., 1998.
5. Набатниковой, М. Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов / М. Я. Набатниковой. Под ред. - М., 1982.
6. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте/ В. Н. Платонов. - Киев, 1997.
7. Система подготовки спортивного резерва - М., 1999.
8. Сулова, Ф. П. Современная система спортивной подготовки / Ф. П. Сулова, В. Л. Сыча, Б. Н. Шустина. - М., 1995.
9. Спортивная медицина: справочное издание.- М., 1999.
10. Платонов В. Моя профессия – игра. Книга тренера. – 2007
11. Железняк, Ю. Д. Спортивные игры / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. - М., 2000.
12. Филин, В. П. Теория и методика юношеского спорта. / В. П. Филин. - М., 1987

13. Методический сборник №1. "Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции". – 30 с.
14. Методический сборник № 2. Техника игры. 2006. – 48 с.
15. Методический сборник №3. "Техника игры". – 30 с.
16. Методический сборник №4. "Пляжный волейбол. Техника. Тактика. Тренировка". – 30 с.
17. Методический сборник №5. Комплексная тренировка связующего игрока.
18. Методическое пособие Всероссийской федерации волейбола. Авторы-составители пособия: Шляпников С.К. – мастер спорта, заслуженный тренер России Кривошеин А.А. – Москва: ВФВ, 2011. – 32 с., илл.

Для родителей:

1. Алексеев Е.В. Страховка - важный элемент обороны_статья
2. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол. Учебник: М.: Физкультура, образование и наука, 2000. — 368
3. Ясутака Мацу Дайра, Икеда Н., Сайто М. Волейбол- путь к победе. 1972
4. Ясутака Мацу Дайра, Эйнгорн А. Так побеждать!: — Санкт-Петербург: МПРИЦ Культ-информ-пресс, 1994. – 207 с
5. Выпуск № 23 Волейбольный альманах. СУПЕРЛИГА, ВЫСШАЯ ЛИГА “А” мужчины и женщины 2014-2015. - 92с.