

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Красноярского края**  
**Управление образования Ачинского района**  
**МКОУ «Большесалырская СШ»**

РАССМОТРЕНО

Методическим объединением учителей  
естественно-научного цикла

  
\_\_\_\_\_

Михайлович А. П.

Протокол № 1 от «29» 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом

  
\_\_\_\_\_

Колмагорова О. Г.

Протокол № 1 от «29» 08 2024 г.

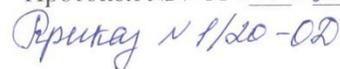
УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ "Большесалырская  
СШ"

  
\_\_\_\_\_

Токмакова Т. Б.

Протокол № 1 от «29» 08 2024 г.



**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«ВОЛЕЙБОЛ»**

**Возраст обучающихся:** 9-17 лет

**Сроки реализации:** 2 года

**Формы организации:** объединение

**Тип программы:** модифицированная

**Направление:** спортивно-оздоровительное

**Составитель:** Семенова Е. Л.

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» является модифицированной программой *спортивно-оздоровительной направленности*. Программа составлена на основе **примерной программы дополнительная образовательная спортивной подготовки по виду спорта "волейбол"** (Приказ Министерства спорта РФ от 14 декабря 2022 г. N 1218)

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов:

- ✓ В соответствии с пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст. 6242; 2011, N 50 ст. 7354; 2021, N 18, ст. 3071), частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 53, ст. 7598; 2021, N 18, ст. 3071) и пунктом 11 Порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. N 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный N 69543);
- ✓ Федеральный закон N 273-ФЗ (п. 1,2,3,9 ст. 13; п. 1, 5, 6 ст. 14; ст. 15; ст. 16; ст. 33, ст. 34, ст. 75);
- ✓ СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41);
- ✓ Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 "Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- ✓ Концепция развития дополнительного образования детей /распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р  
Данная программа имеет *стартовый уровень*.  
Программы «Волейбол» способствует всестороннему развитию личности ребёнка.  
Овладение программой происходит планомерно в течение всего времени обучения, темы и разделы пересекаются и дополняют друг друга.

## Актуальность

В условиях развития современных информационно-коммуникационных технологий возникает проблема снижения уровня двигательной активности школьников и как следствие снижение уровня здоровья. Социальные сети отрицательно влияют на формирование естественных коммуникативных навыков современных обучающихся. Волейбол как игровая форма деятельности решает ряд проблем:

- способствует формированию коммуникативных навыков (взаимовыручки, взаимопонимания) в условиях игры;

- физическая нагрузка в условиях тренировочного процесса, позволяет повысить уровень общей и специальной физической подготовки;
- волейбол способствует социальной адаптации обучающихся;
- как вид деятельности волейбол может повлиять на выбор профессии;

### **Отличительные особенности**

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом. Смена учебной деятельности и деятельности в дополнительном образовании – это чередование умственной и физической нагрузки, что положительно сказывается на восприятии учебного материала. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, укрепляют здоровье в целом.

Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного уровня.

Программа по волейболу с успехом дополняет образовательный предмет «Физическая культура».

Спортивная игра волейбол включает ряд сложно-координационных физических упражнений позволяющих оказывать комплексное воздействие на организм обучающегося и является универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, так же и координационных способностей.

**Адресат программы:** – от 9 до 17 лет.

### **Цель и задачи**

Цель программы: освоение игры в волейбол с частичным углублённым изучение.

Основными задачами программы являются:

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

- ✓ подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;

### **Условия реализации программы:**

- условия набора и формирования групп;
- возможность и условия зачисления в группы второго и последующих годов обучения;
- необходимое кадровое и материально-техническое обеспечение программы;
- особенности организации образовательного процесса.

Материально-техническое обеспечение реализации образовательной программы: должны быть указаны все необходимые составные реализации программы: сведения о помещении, в котором должны проводиться занятия; необходимо перечислить нужное оборудование, ТСО, инструменты, декорации, костюмы, приборы, станки, химические реактивы, зеркала, грим, микрофоны и т.п.

Кадровое обеспечение реализации программы: необходимо прописать, какие специалисты, кроме педагога дополнительного образования, необходимы для образовательного процесса: концертмейстер, художник-оформитель, аранжировщик, педагоги дополнительного образования других направлений, лаборант и др.

### **Форма организации деятельности учащихся:**

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

### Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуально-групповая.

Год обучения: группа первого года обучения и второго года обучения. Количество обучающихся: 12-15 человек первого и второго года обучения.

Режим занятий: Всего 3 раза в неделю, 108 часов.

Вид учебной группы – постоянство учебной группы обязательно, т. к. новый материал базируется на предыдущем, и навыки накапливаются с каждым занятием. Форма занятий соответствует современным образовательным тренировкам, в которых отражён принцип индивидуального и группового обучения в пределах одной группы. Планируются следующие формы занятий: беседа, рассказ, теоретические и практические занятия, соревнования

### **Планируемые результаты**

(личностные, метапредметные и предметные результаты, получаемые учащимися в результате освоения программы).

Личностные результаты – сформировавшиеся в образовательном процессе качества личности; мировоззрение, убеждения, нравственные принципы, система ценностных отношений личности к себе, другим людям, профессиональной деятельности, гражданским правам и обязанностям, государственному строю, духовной сфере, общественной жизни; результаты, отражающие социальную активность, общественную деятельность (сформированность общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни, самоопределение, нравственно-этическая ориентация и др.)

Метапредметные результаты – освоенные обучающимися ключевые компетенции (ценностно-смысловая, общекультурная, учебно-познавательная, информационная, коммуникативная, социально-трудовая, личностного самосовершенствования), применимые как в рамках образовательного процесса, так и при решении проблем в реальных жизненных ситуациях.

Предметные результаты – освоенный обучающимися опыт специфической деятельности по получению продукта/нового знания, его преобразованию и применению: знания и умения, конкретные элементы практического опыта - навыки или предпрофессиональные/предметные компетенции – конструкторская, техническая, технологическая и т.п.

Ожидаемый результат непосредственно проистекает из задач, поэтому должен отражать все три заявленные в задачах составляющие: обучение, развитие, воспитание личности учащегося.

Ожидаемым результатам прохождения программы должен стать интерес детей к спорту, в частности, к волейболу.

**Учебно-тематический план первого и второго года обучения**  
**Учебно-тематический план**  
**1 года обучения.**

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы знаний	3	3	-	Беседа, рассказ
2.	Освоение техники передвижений	10	-	10	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
3.	Освоение техники приемов и передач мяча	40	-	50	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
4.	Освоение техники подачи мяча и приема подач.	30	-	40	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
5.	Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	10	-	20	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
6.	Овладение тактикой игры в нападении.	6	-	5	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
7.	Овладение тактикой игры в защите	6	-	5	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
8.	Овладение организаторскими способностями	3	1	2	Учебно-тренировочные игры Соревнования
	<b>ИТОГО:</b>	136	4	132	

**Учебно-тематический план  
2 года обучения.**

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы знаний	3	3	-	Беседа, рассказ
2.	Освоение техники передвижений	10	-	10	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
3.	Освоение техники приемов и передач мяча	60	-	60	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
4.	Освоение техники подачи мяча и приема подач.	60	-	60	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
5.	Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	30	-	30	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
6.	Овладение тактикой игры в нападении.	16	-	16	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
7.	Овладение тактикой игры в защите	12	-	12	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
8.	Овладение организаторскими способностями	2	1	2	Учебно-тренировочные игры Соревнования
	<b>ИТОГО:</b>	194	4	190	

### Календарно – учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября	31 мая	36	136	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	1 сентября	31 мая	36	194	2 раза в неделю по 1 часу, 1 раз в неделю по 3 часа

### Содержание дополнительной программы первого и второго года обучения.

#### Программный материал

Основная направленность	1-ый год обучения	2-ой год обучения
1 Основы знаний	Правила игры в волейбол. Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Техничко-тактические действия в защите и в нападении.	
2 Освоение техникой передвижений	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)	
3 Освоение техники приемов и передач мяча	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны.	Передачи мяча в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3,4.
4 Освоение техники подачи мяча и приема подач.	Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку.	Верхняя прямая подача на количество попаданий, указанным зонам. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием подачи в зону 3.
5 Освоение техники прямого нападающего	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3.	Нападающий удар с разбега из зоны 6 с передачи мяча из зоны 2, 4. Прямой нападающий удар при встречных передачах.

удара и овладение техникой защитных действий	Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка.	Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка.
6 Овладение тактикой игры в нападении.	Выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков.	Командные тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков.
7 Овладение тактикой игры в защите	Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед».	
8 Овладение организаторскими способностями	Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий. Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ	

### Календарно-тематическое планирование первого и второго года обучения

#### Календарно-тематическое планирование. 1 года обучения

№ п/п	Раздел Тема занятий	Кол-во часов	Дата	Форма контроля
	<b>Основы знаний</b>			
1	Комплектование группы (только 1 год) Вводный инструктаж по ТБ Правила игры в волейбол. Основные понятия об игре в волейбол.	2	02.09	Беседа, рассказ
2	Судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей.	2	04.09	Беседа, рассказ
3	Технико-тактические действия в защите и в нападении.	2	09.09	Беседа, рассказ

<b>Освоение техники передвижений</b>				
4-5	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)	2	11.09	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
6-7	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.	2	16.09	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
8-9	Перемещения. Прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приёмами.	2	18.09	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
<b>Освоение техники приемов и передач мяча</b>				
10-11	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике; Учебная игра	4	23.09 25.10	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
12-13	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. передачи в стену; на точность с собственного подбрасывания и партнёра. Учебная игра	4	30.10 02.10	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
14-15	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2) Учебная игра	4	07.10 09.10	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
16-17	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Учебная игра	4	.10 .10	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
18-19	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и	4	.10 .10	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

	2; Учебная игра			
20-21	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; Учебная игра	4	.11 .11	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
22-23	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи. Учебная игра	4	.11 .11	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
24-25	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; Учебная игра	4	.11 .11	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
26-27	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; Учебная игра	4	.11 .11	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
28-29	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: сочетание стоек 3и перемещений, способов перемещений Учебная игра	4	.11 .12	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	<b>4 Освоение техники подачи мяча и приема подач.</b>			
30-31	Приём подачи. Подающие поочередно подают мяч. На противоположной стороне площадки игроки принимают мяч к сетке в зону 3. В зоне 3 игрок отбивает мяч через сетку. Выполнив предварительно передачу над собой. После 3-4 подач принимающие смещаются по кругу. Учебная игра	4	.12 .12	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
32-33	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; Нижняя прямая (боковая); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м. Учебная игра	4	.12 .12	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
34-35	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; двойной шаг, скачок вперед; остановка	4	.12 25.12	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в

	шагом. Нижняя прямая (боковая); через сетку — расстояние 6м, 9м; Учебная игра			группах. Учебная игра
36-37	Перемещение игроков при подаче и приеме мяча. Стойки основная, низкая; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Нижняя прямая (боковая); из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки. Учебная игра	4		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
38-39	Приём подачи Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра	4		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
40-41	Приём подачи Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра	4		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
42-43	Приём подачи Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра	4		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
44-45	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра	4		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
46-47	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра	4		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
48 - 49	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра	4		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
50-51	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра	4		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
52-53	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра	4		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
54-55	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра	2		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в

				группах. Учебная игра
	<b>5 Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий</b>			
56	Атакующие удары. Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; удар через сетку, подброшенному партнером; удар с передачи. Учебно – тренировочная игра	2		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
57	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра	2		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
58	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра	2		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
59	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра	2		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
60	Упражнения на развитие прыгучести. Прыжковые упражнения с отягощениями и без них. Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра	2		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
61	Упражнения на развитие прыгучести. Прыжки из глубокого приседа. Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу; с продвижением вперед; на одной ноге; в приседе; высоко поднимая бедра). Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра	2		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
62	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра	2		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
63	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	2		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в

	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра			группах. Учебная игра
	<b>6 Овладение тактикой игры в нападении.</b>			
64	Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Учебно-тренировочная игра	2		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
65	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. Учебно-тренировочная игра	2		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
66	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями.	2		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	<b>7 Овладение тактикой игры в защите</b>			
67	Система игры в защите «углом вперед». Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями. Учебная игра	2		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	<b>8 Овладение организаторскими способностями</b>			
68	Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий.	2		Учебно-тренировочные игры Соревнования
69	Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 9 классов.	2		Учебно-тренировочные игры Соревнования
70	Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 10 классов.	2		Учебно-тренировочные игры Соревнования
71	Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 11 классов.	2		Учебно-тренировочные игры Соревнования
72	Товарищеские встречи между командами близлежащих школ	2		Учебно-тренировочные игры Соревнования
	<b>Всего</b>	<b>136</b>		

**Календарно-тематическое планирование.  
2 года обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел Тема занятий</b>	<b>Кол-во часов</b>		<b>Форма контроля</b>
	<b>1 Основы знаний</b>			
1	Понятие о спортивной тренировке, её цель, задачи и основное содержание. Понятие физической культуры. Физическая культура как средство воспитания организованности, трудолюбия, воли и других нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. Инструктаж по ТБ	1	02.09	Беседа, рассказ
2	Основные правила соревнований	1	04.09	Беседа, рассказ
3-5	Основное содержание тактики и тактической подготовки. Командная и индивидуальная тактика. Тактика защиты и нападения.	3	07.09	Беседа, рассказ
	<b>2 Освоение техники передвижений</b>			
7-9	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.	1 1 3	09.09 11.09 14.09	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
10-11	Перемещения. Прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приёмами.	1 1	16.09 18.09	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	<b>3 Освоение техники приемов и передач мяча</b>			
12-14	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после	3	21.09	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в

	перемещения различными способами; в парах; в треугольнике; Учебная игра			группах. Учебная игра
15-16	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. передачи в стену; на точность с собственного подбрасывания и партнёра. Учебная игра	1 1	23.09 25.09	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
17-19	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2) Учебная игра	3	28.09	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
20-21	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Учебная игра	1 1	30.09 02.10	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
22-24	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; Учебная игра	3	05.10	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
25-26	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; Учебная игра	1 1	07.10 09.10	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
27-29	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи. Учебная игра	3	.10	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
30-31	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; Учебная игра	2	.10 11.10	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
32-35	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: двойной шаг,	3	14.10	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в

	скачок вперед; остановка шагом; Учебная игра			группах. Учебная игра
36-37	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: сочетание стоек и перемещений, способов перемещений Учебная игра	2	16.10 18.10	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	<b>4 Освоение техники подачи мяча и приема подач.</b>			
38-40	Приём подачи. Подающие поочерёдно подают мяч. На противоположной стороне площадки игроки принимают мяч к сетке в зону 3. В зоне 3 игрок отбивает мяч через сетку. Выполнив предварительно передачу над собой. После 3-4 подач принимающие смещаются по кругу. Учебная игра	3	21.10	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
41-42	Приём подачи. Подающие поочерёдно подают мяч. На противоположной стороне площадки игроки принимают мяч к сетке в зону 3. В зоне 3 игрок отбивает мяч через сетку. Выполнив предварительно передачу над собой. После 3-4 подач принимающие смещаются по кругу. Учебная игра	2	23.10 25.10	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
43-45	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; Нижняя прямая (боковая); в стену - расстояние 6-9м, отметка на высоте 2м. Учебная игра	3	28.10	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
46-47	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; Нижняя прямая (боковая); в стену - расстояние 6-9м, отметка на высоте 2м. Учебная игра	2	30.10 2.11	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
48-50	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом. Нижняя прямая (боковая); через сетку — расстояние 6м, 9м; Учебная игра	3	4.11	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

51-52	Перемещение игроков при подаче и приеме мяча. Стойки основная, низкая; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Нижняя прямая (боковая); из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки. Учебная игра	2	6.11 8.11	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
53-55	Приём подачи Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра	3	11.11	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	Приём подачи Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра	2	13.11 15.11	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	Приём подачи Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра	3	18.11	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра	2	20.11 22.11	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра	3	25.11	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра	2	27.11 29.11	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра	3	2.12	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра	2	4.12 6.12	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра	3	9.12	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра	2	11.12 13.12	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра	3	16.12	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
<b>Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий</b>			
Атакующие удары. Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; удар через сетку, подброшенному партнером; удар с передачи. Учебно – тренировочная игра	2	18.12 20.12	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
Нападающий удар по неподвижному мячу Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча Прямой нападающий удар с разбега. Одиночное блокирование. Учебно – тренировочная игра	3	25.12	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра	2	27.12 30.12	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; при второй	3	13.01	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в

	передаче игроков зон 3, 4, 2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи			группах. Учебная игра
58	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра	2	15.01 17.01	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
59	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра	3		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
60	Упражнения на развитие прыгучести. Прыжковые упражнения с отягощениями и без них. Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра	2		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	Упражнения на развитие прыгучести. Прыжковые упражнения с отягощениями и без них. Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра	3		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	Упражнения на развитие прыгучести. Прыжковые упражнения с отягощениями и без них. Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра	2		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	Упражнения на развитие прыгучести. Прыжковые упражнения с отягощениями и без них. Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра	3		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

61	Упражнения на развитие прыгучести. Прыжки из глубокого приседа. Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу; с продвижением вперед; на одной ноге; в приседе; высоко поднимая бёдра). Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра	2		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	Упражнения на развитие прыгучести. Прыжки из глубокого приседа. Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу; с продвижением вперед; на одной ноге; в приседе; высоко поднимая бёдра). Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра	3		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
62	Блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), удар с передачи (блок). Учебно – тренировочная игра	2		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
63	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра	3		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
64	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра	2		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	<b>6 Овладение тактикой игры в нападении.</b>			
65	Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Учебно – тренировочная игра	3		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
66	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. Учебно – тренировочная игра	2		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

67	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	3		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	<b>7 Овладение тактикой игры в защите</b>			
68	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. Учебная игра	2		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	<b>8 Овладение организаторскими способностями</b>			
69	Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий.	3		Учебно-тренировочные игры Соревнования
70	Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек классов.	2		Учебно-тренировочные игры Соревнования
71	Соревновательная деятельность			
72	<b>Соревновательная деятельность</b>			
	<b>Промежуточная Аттестация</b>	3		Учебно-тренировочные игры Соревнования
	<b>Промежуточная Аттестация</b>	2		Учебно-тренировочные игры

				Соревнования
	Всего	170		

### Промежуточная аттестация.

Выполнение контрольных нормативов оценки основных физических качеств: Скорость, сила, координация, выносливость, гибкость.

### Скоростная подготовка

#### Бег на 30 метров с высокого старта.

мальчики			девочки		
<i>Возраст</i>	Высокий уровень	Средний уровень	<i>Возраст</i>	Высокий уровень	Средний уровень
<b>7</b>	6,0 и ниже	6,1 - 7,0	<b>7</b>	6,2	6,3 - 7,4
<b>8</b>	5,9	6,0 - 6,6	<b>8</b>	6,1	6,2 - 7,2
<b>9</b>	5,8	5,9 - 6,4	<b>9</b>	5,9	6,0 - 7,0
<b>10</b>	5,6	5,7 - 6,2	<b>10</b>	5,7	5,8 - 6,6
<b>11</b>	5,4	5,5 - 6,0	<b>11</b>	5,6	5,7 - 6,2
<b>12</b>	5,2	5,3 - 5,8	<b>12</b>	5,3	5,4 - 6,0
<b>13</b>	5,0	5,2 - 5,6	<b>13</b>	5,4	5,5 - 6,0
<b>14</b>	4,8	4,9 - 5,4	<b>14</b>	5,3	5,4 - 5,8
<b>15</b>	4,7	4,8 - 5,2	<b>15</b>	5,1	5,2 - 5,7
<b>16</b>	4,5	4,6 - 5,0	<b>16</b>	5,0	5,1 - 5,6
<b>17</b>	4,3	4,4 - 4,8	<b>17</b>	5,0	5,1 - 5,6

<b>18</b>	4,3	4.4 - 4,8	<b>18</b>	5,0	5,1 - 5,6
-----------	-----	-----------	-----------	-----	-----------

### Силовая подготовка

**Девочки** Поднимание и опускание туловища из положения лёжа, руки за головой, ноги согнуты в коленях за 30 секунд (кол-во раз).  
**Мальчики** Подтягивание на высокой перекладине из положения вис, хват сверху.

<b>Мальчики</b>			<b>Девочки</b>		
<b>Возраст</b>	Высокий уровень	Средний уровень	<b>Возраст</b>	Высокий уровень	Средний уровень
<b>7</b>	4 и выше	2-3	<b>7</b>	21 и выше	16-20
<b>8</b>	4	2-3	<b>8</b>	22	17-21
<b>9</b>	5	3-4	<b>9</b>	23	18-22
<b>10</b>	5	3-4	<b>10</b>	24	19-23
<b>11</b>	6	4-5	<b>11</b>	23	18-22
<b>12</b>	7	4-6	<b>12</b>	24	18-23
<b>13</b>	8	5-7	<b>13</b>	24	18-23
<b>14</b>	9	6-8	<b>14</b>	24	20-23
<b>15</b>	10	7-9	<b>15</b>	25	21-24
<b>16</b>	12	9-11	<b>16</b>	26	20-24
<b>17</b>	14	11-13	<b>17</b>	26	21-25
<b>18</b>	15	12-14	<b>18</b>	26	22-25

### Скоростно-силовая подготовка

Определяется прыжком в длину с места.

Мальчики

Девочки

<i>Возраст</i>	Высокий уровень	Средний уровень	<i>Возраст</i>	Высокий уровень	Средний уровень
7	130 и выше	115-129	7	125 и выше	105-124
8	135	120-134	8	130	115-129
9	145	130-144	9	135	120-134
10	155	140-154	10	145	130-144
11	170	155-169	11	160	145-159
12	180	165-179	12	170	150-169
13	185	170-184	13	175	155-174
14	200	180-199	14	180	160-179
15	215	190-210	15	185	165-184
16	230	210-229	16	190	170-189
17	240	220-239	17	190	170-189
18	245	225-244	18	195	175-194

Выносливость

Бег 1000 м на выносливость.

Мальчики

Девочки

Возраст	Высокий уровень	Средний уровень	Возраст	Высокий уровень	Средний уровень
7	5.45	5.46 - 6.15	7	6.10	6.35

8	5.30	5.31 - 6.00	8	6.00	6.25
9	5.10	5.11 - 5.50	9	5.40	6.05
10	5.15	5.45	10	5.30	5.55
11	5.00	5.30	11	5.20	5.45
12	4.50	5.15	12	5.10	5.35
13	4.35	5.00	13	5.00	5.25
14	4.15	4.40	14	4.35	5.00
15	3.50	4.10	15	4.45	5.10
16	3.40	4.00	16	4.40	5.00
17	3.30	3.50	17	4.40	5.00
18	3.25	3.45	18	4.30	4.50

### Гибкость

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см.)

Мальчики

Девочки

Возраст	Высокий уровень	Средний уровень	Возраст	Высокий уровень	Средний уровень
7	7	3-6	7	10	5-9
8	7	3-6	8	10	5-9
9	8	4-7	9	11	6-10
10	8	4-7	10	11	6-10

11	10	6-9	11	13	8-12
12	10	6-9	12	13	8-12
13	11	7-10	13	15	9-14
14	11	7-10	14	15	9-14
15	11	7-10	15	15	9-14
16	13	8-12	16	16	10-15
17	13	8-12	17	16	10-15
18	13	8-12	18	16	10-15

**Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.**

Формы занятий, планируемых по каждому разделу первого и второго года обучения.

№ п/п	Раздел	Формы занятий	Методы и приемы	Формы подведения итогов
1	Основы знаний	Беседа Рассказ Объяснение материала	Словесный метод (беседа, описание, разъяснение, рассуждение, дискуссия, диалог, рассказ)	Опрос
2	Освоение техники передвижений	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение)	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование

			упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	
3	Освоение техники приемов и передач мяча	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование
4	Освоение техники подачи мяча и приема подач.	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование
5	Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование
6	Овладение	Объяснение материала	Наглядный метод (педагогический показ)	Учебно – тренировочная игра

	тактикой игры в нападении.	Тестирование Соревнование	Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Индивидуальный и групповой показ Тестирование
7	Овладение тактикой игры в защите	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование
8	Овладение организаторскими способностями	Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ

#### **Форма подведения итогов.**

В конце каждой тренировки подводятся итоги:

- Анализ тренировочных упражнений;
- Анализ игровой деятельности.

В учебном году проводятся:

- школьный турнир по волейболу;
- межшкольные районные соревнования;

- различные соревнования.

### **Список литературы.**

1. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Кружки пионерских профильных лагерей. М.Изд-во, 1988г.
2. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. М. Изд-во, 1978г.
3. Волейбол. Учебник для вузов. Под общей редакцией Беяева А.В., Савина М.В. Москва.2005г.