

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ  
ШКОЛА № 814

---

"РЕКОМЕНДОВАНО"  
экспертным советом

Протокол № \_\_\_\_\_  
" 5 " августа 2016 г.



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ГБОУ Школа № 814

М.Н. Иванцов

2016 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

«ВОЛЕЙБОЛ»

Возраст обучающихся: 12 - 18 лет  
Срок реализации программы: 3 года

Разработчик:  
Кузнецов Сергей Николаевич  
педагог дополнительного  
образования

Педагог, реализующий программу:  
Кузнецов Сергей Николаевич

МОСКВА, 2016 г.

## **Пояснительная записка**

Программа физического воспитания учащихся образовательной школы по волейболу направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаляющих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. Развивать физические качества, необходимые для овладения игрой волейбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса. Данная программа направлена на привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения. Наше образовательное учреждение, ГБОУ СОШ № 814 СП № 4 стремится к укреплению здоровья обучающихся школы, в том числе и через систему дополнительного образования спортивно-физкультурной направленности. Программа является модифицированной. Рассчитана на 3 года обучения. Календарно-тематическое планирование рассчитано на 38 недель (с учетом каникулярного времени).

### **Цели и задачи**

Всестороннее развитие личности посредством формирования физической культуры школьника и обучения игре в волейбол.

Достижение цели физического воспитания и, в частности волейбол, обеспечивается решением основных задач, направленных на:

1. закаливание детей;
2. содействие гармоничному развитию личности;
3. содействие воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся;
4. привитие навыков здорового образа жизни;
5. воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
6. обучение двигательным навыкам и умениям;
7. приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в т.ч. волейбола;
8. развитие двигательных умений и навыков;
9. умения выполнять технические приемы волейбола в соответствии с возрастом;
10. играть в волейбол, применяя изученные тактические приемы;
11. повысить результативность участия в городской спартакиаде школьников.

**\_\_\_Задачи:**

**\_\_\_Развивающие:**

Укрепление физического и психологического здоровья.

Улучшение физического развития.

Устойчивость организма к различным заболеваниям.

**\_\_\_Образовательные:**

Совершенствовать координацию тела.

Развитие физических качеств (ловкость, выносливость, прыгучесть и т.п.).

Формирование двигательных умений и навыков.

Усвоение знаний о физическом воспитании.

**\_\_\_Воспитательные:**

Выработка у учащихся привычку соблюдения режима.

Развивать умения самостоятельно заниматься приемами в парах.

Воспитывать любовь к занятиям, спорту, интерес к результатам, достижениям спортсменов.

Воспитывать положительные черты характера (организованность, дисциплинированность и т.д.), нравственные качества (честность, справедливость), и волевые качества (смелость, решительность и т.д.).

### **\_\_Ожидаемые результаты.**

Требования к знаниям и умениям, критерии их оценки.

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Два раза в год (декабрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Одним из методов контроля эффективности занятий Б секции является участие учеников в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Календарные игры проводятся согласно плану игр районного и городского уровня.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса.

Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

Должны знать и уметь:

1. основные движения.

2. уметь делать разминку.
3. уметь играть в парах.
4. уметь подавать мяч в любые зоны.
5. уметь принимать мяч.
6. знать правила гигиены после занятий.
7. уметь делать удары в прыжке.
8. подавать мяч из разных точек.
9. уметь переключаться из скоростных действий к медленным.
10. бегать в равномерном темпе до 30 минут.

**Формы подведения итогов реализации  
дополнительной образовательной программы:**

- сдача нормативов;
- результативность товарищеских игр и соревнований.

**Формы и режим занятия**

Наиболее целесообразно проводить тренировки во второй половине дня, где умственная усталость сменяется физическим напряжением мышц. Основной формой освоения программного материала является само учебно-тренировочное занятие длительностью 1,5 часа два раза в неделю.

Так же используют в практике следующие формы занятий :

- круговая тренировка
- тестирование
- эстафеты
- сдача контрольных нормативов –соревнования.

**Возрастные критерии занимающихся. \***

Программа предназначена для подростков с 12 до 18 лет, прошедших обучение в группах начальной подготовки.

## Примерные нормативные требования по общей физической подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег 30 м с высокого старта, с	м	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9	4,8	4,7
	д	6,5	6,4	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,3
Бег 300 м, с	м	66,0	64,0	62,0	60,0	58,0					
	д	68,4	66,2	64,2	62,0	61,0					
Челночный бег, 3*10 м, с	м	9,5	9,3	9,0	8,8	8,6	8,5	8,3	8,0	7,6	7,4
	д	10,1	9,7	9,5	9,3	9,1	9,0	9,0	8,8	8,6	8,6
6-минутный бег, м	м	-	-	-	-	1150	1200	1200	1300	1350	1400
	д	-	-	-	-	950	1000	1050	1100	1100	1200
Прыжок в высоту с места, см	м	28	32	36	40	48	53	57	60	64	68
	д	25	29	32	34	36	38	40	42	44	48
Прыжок в длину с места, см	м	150	160	170	178	185	190	194	197	200	220
	д	130	135	140	145	150	155	160	165	170	190
Метание набивного мяча (1 кг), м	м	5,0	5,3	5,8	6,2	6,8	7,2	7,6	8,0	8,4	8,8
	д	3,4	3,8	4,2	4,6	4,8	5,2	5,6	6,0	6,4	6,8
Подтягивание из виса на перекладине, раз	м	-	-	-	-	-	5	6	7	8	10
	д	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Отжимания из упора на полу, раз	м	4	6	8	10	15	-	-	-	-	-
	д	3	4	5	7	9	12	14	16	18	20

## Примерные нормативные требования по специальной подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Прием мяча снизу двумя руками, раз	м	-	6	8	12	16	20	26	30	36	40
	д	-	4	6	10	12	15	18	22	26	30
Прием мяча сверху двумя руками, раз	м	-	5	8	12	16	18	22	24	26	30
	д	-	4	6	8	10	12	14	16	18	22
Челночный бег 6x10, с	м	-	609	6,5	6,3	6,2	6,0	5,8	5,5	5,1	4,8
	д	-	7,2	6,8	6,6	6,5	6,3	6,0	5,7	5,4	5,1
Прямая подача сверху	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Комплексный тест, с	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Прямая подача снизу, раз	м	-	2	3	3	3	3	3	4	4	5
	д	-	2	3	3	3	3	3	4	4	4

### Учебно-тематический план 1 года обучения

№	Наименование тем	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1	1	
2.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-
3.	Техническая подготовка	33	6	27
4.	Тактическая подготовка	39	9	30
5.	Общая физическая подготовка	9	3	6
6.	Специальная физическая подготовка	12	3	9
7.	Игровая подготовка	6	3	3
8.	Инструкторская и судейская практика	6	3	3
9.	Соревнования	1.5	-	3
10.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	1.5	-	3
	<b>ИТОГО:</b>	<b>108</b>	<b>28</b>	<b>81</b>

## Учебно-тематический план 2 года обучения

№	Наименование тем	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1	1	-
2.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-
3.	Техническая подготовка	40	10	30
4.	Тактическая подготовка	46	9	37
5.	Общая физическая подготовка	12	4	8
6.	Специальная физическая подготовка	15	4	11
7.	Игровая подготовка	7	3	4
8.	Инструкторская и судейская практика	7	3	4
9.	Соревнования	12	2	10
10.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	3	-	3
	<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>	<b>37</b>	<b>107</b>



### Учебно-тематический план 3 года обучения

№	Наименование тем	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельность .	1	1	-
2.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-
3.	Техническая подготовка	40	10	30
4.	Тактическая подготовка	46	9	37
5.	Общая физическая подготовка	12	4	8
6.	Специальная физическая подготовка	15	4	11
7.	Игровая подготовка	7	3	4
8	Инструкторская и судейская практика	7	3	4
9.	Соревнования	12	2	10
10.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	3	-	3
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>37</b>	<b>107</b>

## **Содержание дополнительной образовательной программы (1-3 год)**

1. Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.
2. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.
3. Техническая подготовка.

Различные способы перемещения, передачи мяча: сверху двумя руками, передача мяча подвешенного на шнуре, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнером, в различных направлениях на месте и после перемещения, передачи в парах, отбивания мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее
4. Тактическая подготовка.

Тактика игры в атаке. Тактика игры в обороне. Действие с мячом.
5. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с набивным мячом Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения.
6. Специальная физическая подготовка.

Специальные упражнения для развития быстроты. Специальные упражнения для развития ловкости.
7. Игровая подготовка.

Подвижные игры. Спортивные игры.
8. Инструкторская и судейская практика.
9. Соревнования.
10. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.

**Календарно-тематическое планирование  
(1 год обучения)**

№	Тема занятия	Количество часов
1.	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1
2.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1
3.	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	
4.	Техника верхних передач. Игра	
5.	Техника нижних передач. Игра	
6.	Групповые упражнения. Игра	
7.	Упражнения в движении. Учебная игра	
8.	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	
9.	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	
10.	Игровые взаимодействия. Учебная игра	
11.	Групповые упражнения. Учебная игра	
12.	Одиночное блокирование. Учебная игра.	
13.	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	
14.	Подвижные игры.	
15.	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	
16.	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег игра в вышибалы.	
17.	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	
18.	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.	
19.	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	
20.	Товарищеская игра.	
21.	Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	
22.	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	
23.	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	
24.	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	
25.	Передача мяча сверху двумя руками из глубины	

	площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	
26.	Сочетание способов перемещений . Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	
27.	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	
28.	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	
29.	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	
30.	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	
31.	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	
32.	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков +нападающий удар.	
33.	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	
34.	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	
35.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.	
36.	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	
37.	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания	
38.	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	
39.	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	
40.	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	
41.	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	
42.	Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра.	
43.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	
44.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	
45.	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	
46.	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	

47.	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра.	
48.	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	
49.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	
50.	Товарищеская игра.	
51.	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.	
52.	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	
53.	Скоротные упражнения + удары по мячу из различных положений.	
54.	Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.	
55.	Имитация передачи в прыжке. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	
56.	ОФП. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.	
57.	Сочетание одиночного и группового блокирования. Учебная игра.	
58.	Выбор способов отбивания мяча через сетку. Взаимодействие игроков передней и задней линии. Учебная игра.	
59.	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	
60.	Игра на опережение, старты из различных положений.	
61.	Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	
62.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	
63.	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	
64.	Развитие координационных способностей. Двусторонняя игра.	
65.	Сочетание способов перемещений. Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	
66.	Одиночное блокирование. Учебная игра.	
67.	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	
68.	Двусторонняя учебная игра.	
69.	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	
70.	Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.	

71.	Старты из различных положений, двусторонняя игра.	
72.	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	
73.	Двусторонняя учебная игра.	
74.	Двусторонняя учебная игра.	
75.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	
76.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	

**Календарно-тематическое планирование  
(2 год обучения)**

<b>№</b>	<b>Дата</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Количество часов</b>
1.		Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	
2.		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	
3.		Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	
4.		Техника верхних передач. Игра	
5.		Техника нижних передач. Игра	
6.		Групповые упражнения. Игра	
7.		Упражнения в движении. Учебная игра	
8.		Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	
9.		Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	
10.		Игровые взаимодействия. Учебная игра	
11.		Групповые упражнения. Учебная игра	
12.		Одиночное блокирование. Учебная игра.	
13.		Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	
14.		Подвижные игры.	
15.		Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	
16.		Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	
17.		Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	
18.		Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.	

19.		Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	
20.		Товарищеская игра.	
21.		Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	
22.		Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	
23.		Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	
24.		Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	
25.		Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	
26.		Сочетание способов перемещений . Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	
27.		Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	
28.		Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	
29.		Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	
30.		Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	
31.		Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	
32.		Товарищеская игра	
33.		Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	
34.		Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	
35.		Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.	
36.		Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	
37.		Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	
38.		Тренировка выносливости, изменение	

		направления движений по сигналу.	
39.		Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	
40.		Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	
41.		Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	
42.		Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом. Учебная игра.	
43.		Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	
44.		Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	
45.		Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	
46.		Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	
47.		Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра.	
48.		Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	
49.		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	
50.		Товарищеская игра.	
51.		Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.	
52.		Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	
53.		Скоротные упражнения + удары по мячу из различных положений.	
54.		Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.	
55.		Имитация передачи в прыжке. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	
56.		ОФП. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.	



57.		Сочетание одиночного и группового блокирования. Учебная игра.	
58.		Выбор способов отбивания мяча через сетку. Взаимодействие игроков передней и задней линии. Учебная игра.	
59.		Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	
60.		Товарищеская игра	
61.		Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	
62.		Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	
63.		Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	
64.		Развитие координационных способностей. Двусторонняя игра.	
65.		Сочетание способов перемещений . Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	
66.		Одиночное блокирование. Учебная игра.	
67.		Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	
68.		Двусторонняя учебная игра.	
69.		Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	
70.		Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.	
71.		Старты из различных положений, двусторонняя игра.	
72.		Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	
73.		Двусторонняя учебная игра.	
74.		Двусторонняя учебная игра.	
75.		Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	
76.		Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	

**Календарно-тематическое планирование  
(3 год обучения)**

<b>№</b>	<b>Дата</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Количество часов</b>
1.		Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	
2.		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	
3.		Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	
4.		Техника верхних передач. Игра	
5.		Техника нижних передач. Игра	
6.		Групповые упражнения. Игра	
7.		Упражнения в движении. Учебная игра	
8.		Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	
9.		Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	
10.		Игровые взаимодействия. Учебная игра	
11.		Групповые упражнения. Учебная игра	
12.		Одиночное блокирование. Учебная игра.	
13.		Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	
14.		Подвижные игры.	
15.		Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	
16.		Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	
17.		Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	
18.		Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.	
19.		Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	
20.		Товарищеская игра.	
21.		Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	
22.		Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	

23.	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	
24.	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	
25.	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	
26.	Сочетание способов перемещений . Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	
27.	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	
28.	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	
29.	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	
30.	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	
31.	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	
32.	Товарищеская игра	
33.	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	
34.	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	
35.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.	
36.	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	
37.	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	
38.	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	
39.	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	
40.	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	

41.	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	
42.	Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра.	
43.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	
44.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	
45.	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	
46.	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	
47.	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра.	
48.	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	
49.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	
50.	Товарищеская игра.	
51.	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.	
52.	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	
53.	Скоротные упражнения + удары по мячу из различных положений.	
54.	Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.	
55.	Имитация передачи в прыжке. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	
56.	ОФП. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.	
57.	Сочетание одиночного и группового блокирования. Учебная игра.	
58.	Выбор способов отбивания мяча через сетку. Взаимодействие игроков передней и задней линии. Учебная игра.	

59.	Чередование способов подачи. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	
60.	Товарищеская игра.	
61.	Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	
62.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	
63.	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	
64.	Развитие координационных способностей. Двусторонняя игра.	
65.	Сочетание способов перемещений . Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	
66.	Одиночное блокирование. Учебная игра.	
67.	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	
68.	Двусторонняя учебная игра.	
69.	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	
70.	Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.	
71.	Старты из различных положений, двусторонняя игра.	
72.	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	
73.	Двусторонняя учебная игра.	
74.	Двусторонняя учебная игра.	
75.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	
76.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	

## **Методическое обеспечение программы:**

### ***Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса.***

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебнотренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок: метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятии может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма.

подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале техническим прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

### **Техническое оснащение.**

Спорт зал

1. Тренажеры
2. Мячи
3. Скакалки



## ЛИТЕРАТУРА:

1. Железняк Ю.Д. «Юный волейболист». – Москва: «Физкультура и спорт», 1988г.
2. Самасов А.В. «Волейбол без компромиссов». – Воронеж 2001г, Калининград 2006г.
3. Загорский Б.И. «Физическая культура». – Москва: «Высшая школа», 1989г.
4. Матвеев А.П. «Примерная федеральная программа содержания видов спортивной подготовки» - М, 2005г.
5. Казаков С.В. «Спортивные игры». – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004г.
6. Ивойлов А.В. «Волейбол для всех». – Москва: «Физкультура и спорт», 1987г.