

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Школа № 8 им. А.С. Пушкина г. Черемхово»

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор школы

Бархатов В.А.

Введена в действие
приказом директора
МОУ «Средняя общеобразовательная
школа № 8 им. А.С. Пушкина»
от «__» _____ 200__ года
№ _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к учебному курсу дополнительной общеразвивающей программы

«СПОРТИВНАЯ СЕКЦИЯ «ВОЛЕЙБОЛ»

Адресат программы: обучающиеся 16-17 лет

Срок реализации: 1 года

Разработчик программы:

Леонова О.В. учитель физической культуры

г. Черемхово
2017 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивная секция «Волейбол» составлена на основе типовой программы волейбол для ДЮСШ и ДЮСШОР под редакцией Железняк Ю.Д., и методического пособия – Методика обучения технике игры в волейбол сост. Н.В. Мезенцева, Е.А. Казанкова.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Программа предназначена для учащихся спортивной секции «Волейбол». Возраст учащихся: 16-17 лет. Учащиеся секции «Волейбол» относятся к старшему школьному возрасту, для которого характерно:

- смена социальной ситуации развития и внутренней позиции школьника, в результате чего ускоряются процессы формирования его личности, а учение временно уходит на второй план.
- усиление тяги к межличностному одновозрастному общению. В этот период расширяется жизненный мир личности, круг ее общения.
- мировоззренческая целеустремленность, желание изменить мир, осознание своей жизни, право на автономию от старших.
- дифференциация межличностных отношений.
- безоглядность в критике окружающей жизни.

В программе представлены оптимальные и эффективные: содержание, формы, методы и приемы организации занятий. Формы промежуточной (итоговой) аттестации представлены в виде мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Цель программы: формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда здорового образа жизни.

Задачи программы:

- укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию;
- закаливание организма учащихся, повышение общей физической подготовленности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы, выносливости;
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования необходимого игрового навыка, обучение и совершенствование основ техники и тактики игры в волейбол;
- привитие интереса к соревнованиям;
- выполнение нормативных требований по общей и специальной физической подготовки;
- приобретение навыка в организации и построении учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Срок освоения программы: 1 года обучения /36 недель/9 месяцев.

Режим занятий: количество часов в год – 144 ч., 2 раза в неделю по 2 учебных часа, перерыв между занятиями -10 мин.

Режим занятий определяется с учетом Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.3172-14, приложения 3 «Рекомендуемый режим занятий в организациях дополнительного образования».

Содержание программы 3 года обучения

Раздел 1. Теоретические знания – 8 часов

Тема 1. Вводное занятие. Физическая культура и спорт.

Техника безопасности и правила поведения в зале. Физическая культура – составная часть общей культуры, одно из важных средств воспитания. Задачи физического воспитания: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие людей, их подготовка к высокопроизводительному труду и защите Родины.

Тема 2. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Гигиенические требования к местам проведения занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям волейболом. Понятие о травмах, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом специфических его особенностей. Общий режим дня. Гигиена сна, гигиена питания. Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз, уход за ногами. Гигиена обуви и одежды. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Предупреждение спортивных травм при занятиях волейболом.

Тема 3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп.

Тема 4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособности мышц и подвижность суставов.

Раздел 2. Общая физическая подготовка – 10 часов

Теория: Краткие сведения о строении и развитии человеческого организма.

Практика: Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля. В парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке массового типа.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания.

Легкоатлетические упражнения. Бег. Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 x 20-30 м, 3 x 30-40 м, 4 x 50-60 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Кросс до 7 км.

Подвижные игры: “Гонка мячей”, “Салки” (“Пятнашки”), “Невод”, “Метко в цель”, “Подвижная цель”, “Эстафета с бегом”, “Эстафета с прыжками”, “Мяч среднему”, “Охотники и утки”, “Перестрелка”, “Перетягивание через черту”, “Вызывай смену”, “Эстафета футболистов”, “Эстафета баскетболистов”, “Эстафета с прыжками чехардой”, “Встречная эстафета с мячом”, “Ловцы”, “Борьба за мяч”, “Мяч ловцу”, “Перетягивание каната”.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка – 18 часов

Теория: воздействие некоторых специальных упражнений на костно-мышечный аппарат.

Практика: Подвижные игры: “День и ночь” (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), “Вызов”, “Вызов номеров”, “Попробуй унеси”, различные варианты игры “Салочки”, специальные эстафеты с выполнением заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).

Упражнения с отягощением. Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком, спиной вперед. То же с отягощением.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча: двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе, снизу одной и двумя руками, одной рукой над головой, “крюком” через сетку. Упражнения с партнером. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте и в прыжке, в прыжке через сетку двумя руками из-за головы, “крюком” в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочек с песком (до 1 кг).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания). Передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым, левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч за собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего.

Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует.

Раздел 4. Техническая подготовка – 59 часа

Теория: Теоретические основы технического совершенствования.

Практика: Техника нападения. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

Действия с мячом: передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча — верхняя прямая.

Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.

Техника защиты. Действия без мяча. Остановка прыжком. Падения и перекуты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом. Прием мяча: снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.

Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

Раздел 5. Тактическая подготовка – 34 часа

Теория: Характеристика игры команд соперников. Тактический анализ.

Практика: Тактика нападения. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

Действия с мячом: передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча — верхняя прямая.

Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.

Тактика защиты. Действия без мяча. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом. Прием мяча: снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.

Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

Раздел 6. Игровая подготовка – 15 часов

Теория: Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода).

Практика: Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным. Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты. Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного волейболиста.

Планируемые результаты освоения Программы 3 года обучения

В результате освоения программы учащиеся должны **знать:**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

В результате освоения программы учащиеся должны **уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной
- деятельности и организации собственного досуга;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- достигать оптимального боевого состояния;
- организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность.

Метапредметные результаты освоения Программы:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;
- умение работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Личностные результаты освоения Программы:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

(см. приложение №1)

Мониторинг результатов обучения учащегося по дополнительной общеразвивающей программе (приложение 1)

Мониторинг личностного развития учащегося в процессе усвоения им дополнительной образовательной программы (приложение 1)

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

(см. приложение № 2)

Методические виды продукции: разработки викторин, игр-викторин, тестов, сценарии спортивных праздников

Рекомендации: памятки, маршрутные листы, рекомендации по разработке и защите проекта, реферата.

Календарный учебно-тематический план

№	Дата	Название раздела, темы раздела, темы занятия	Объем часов	Форма занятия	Форма аттестации (контроля)
1		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура	1	Беседа, рассказ педагога	
2-3		Тестирование по общей	2	Практические	Выполнение

		физической подготовке		занятия	нормативов
4		Повторение стоек и перемещений: двойной шаг назад, скачок назад, влево, остановка прыжком. Развитие ловкости и координации.	1	Практические занятия	
5		Передачи мяча в парах наброшенного партнером. Развитие быстроты.	1	Практические занятия	
6		Сочетание перемещений и технических приемов подвижные игры	1	Практические занятия	
7-8		Тестирование по специальной физической подготовке	2	Практические занятия	Выполнение нормативов
9		Передачи мяча в треугольнике: зоны 6-3-4; 6-3-2. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Практические занятия	
10		Нижняя прямая подача в стену - расстояние 6-9 м, подвижные игры	1	Практические занятия	
11		Прием мяча снизу двумя руками наброшенного партнером (в парах и через сетку). Развитие специальной быстроты.	1	Практические занятия	
12		Прием мяча, снизу направленного ударом (расстояние 3-6 м). Развитие силы. Эстафеты	1	Практические занятия	
13		Встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Практические занятия	
14		Развитие основных физических качеств. Подвижные игры	1	Практические занятия	
15		Прием мяча снизу во встречных колоннах. Развитие специальной выносливости.	1	Практические занятия	
16		Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	Беседа, работа в группах	
17		Взаимодействие игроков при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2.	1	Практические занятия	
18		Нижняя прямая подача. Развитие силы, подвижные игры	1	Практические занятия	
19		Прием сверху двумя руками в парах направленного ударом (расстояние. 3-6 м)	1	Практические занятия	

20		Прием нижней прямой подачи. Развитие специальной ловкости, координации	1	Практические занятия	
21		Выбор места при приеме нижней и верхней подачи. Развитие специальной быстроты	1	Практические занятия	
22		Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи	1	Практические занятия	
23		Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку	1	Практические занятия	
24		Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками, подвижные игры	1	Практические занятия	
25		Индивидуальные действия: вторая передача из зоны 3 на точность в зоны по заданию.	1	Практические занятия	
26		Передача мяча через сетку на «свободное место», на игрока слабо владеющего приемом мяча	1	Практические занятия	
27		Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей	1	Практические занятия	
28		Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче	1	Практические занятия	
29		Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу, эстафеты	1	Практические занятия	
30		Основы техники и тактики игры волейбол, подвижные игры	1	Практические занятия	
31		Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перекаты, падения	1	Практические занятия	
32		Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи	1	Практические занятия	

33		Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1	1	Практические занятия	
34		Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи	1	Практические занятия	
35		Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий, подвижные игры	1	Практические занятия	
36		Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	Беседа, рассказ педагога	
37		Прием мяча с падением, перекатом. Прием мяча с подачи. Выполнение различных упражнений со стенкой (прием-подача)	1	Практические занятия	
38		Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6	1	Практические занятия	
39		Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед»	1	Практические занятия	
40		Сведения о строении и функциях организма человека	1	Беседа, теоретическое занятие	Тестирование
41		Развитие прыгучести. Передача в тройке на одной линии в зонах 4-3-2.	1	Практические занятия	
42		Развитие ловкости, координации. Встречная передача вдоль сетки и через сетку.	1	Практические занятия	
43		Основы спортивного питания. Развитие взрывной силы, подвижные игры	1	Беседа, тренировочные упражнения	
44		Развитие быстроты. Передачи мяча во встречных колоннах, эстафеты	1	Практические занятия	
45		Развитие выносливости. Передача в тройке на одной линии в зонах 2-3-4, 6-3-2.	1	Практические занятия	
46		Круговая тренировка, развитие ловкости, скорости,	1	Практические занятия	

		координации			
47		Отбивание в прыжке мяча через сетку в непосредственной близости от неё с собственного подбрасывания и наброса партнёра	1	Практические занятия	
48		Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Блокирование, стоя на подставке	1	Практические занятия	
49		Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника, прием подачи	1	Практические занятия	
50		Круговая тренировка. Развитие скоростно-силовых качеств, подвижные игры	1	Практические занятия	
51		Развитие специальной выносливости. Прием подачи нижней прямой и верхней прямой.	1	Практические занятия	
52		Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6,5,1 и 3,4,2 при приеме подачи	1	Практические занятия	
53		Упражнения для развития быстроты. Эстафетный бег, эстафеты с предметами, с различными перемещениями и чередованием кувырков вперед и назад	1	Тренировочные упражнения	
54		Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2. Упражнения для развития прыгучести	1	Практические занятия	
55		Упражнения для развития силовых качеств. Нижняя боковая подача на точность	1	Тренировочные упражнения	
56		Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.	1	Практические занятия	
57		Тактика нападающего удара, подвижные игры	1	Практические занятия	
58		Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.	1	Практические занятия	
59		Отвлекающие действия при нападающем ударе	1	Практические занятия	
60		Взаимодействия нападающего и пасующего	1	Практические занятия	
61		Групповые действия в нападении через игрока передней линии.	1	Практические занятия	

62		Командные действия в защите, учебная игра	1	Практические занятия	
63		Обманные нападающие удары. Групповые действия в нападении через игрока задней линии	1	Практические занятия	
64		Передача мяча одной рукой в прыжке. Учебная игра	1	Практические занятия	
65		Пас из неудобного положения, круговая тренировка	1	Практические занятия	
66		Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры	1	Практические занятия	
67		Короткий пас, пас назад, длинный пас, подвижные игры	1	Практические занятия	
68		Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину	1	Практические занятия	
69		Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2	1	Практические занятия	
70		Групповое блокирование прямого нападающего удара, учебная игра	1	Практические занятия	
71		Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств	1	Практические занятия	
72		Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3, 2	1	Практические занятия	
73		Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места: для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2	1	Практические занятия	
74		Чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половины площадки	1	Практические занятия	
75		Круговая тренировка на развитие силы, ловкости, выносливости	1	Практические занятия	
76		Совершенствование технических элементов. Направленный нападающий удар (в центр и углы площадки)	1	Практические занятия	
77		Правила игры в волейбол. Состав команды, замена игроков. Основы судейской	1	Беседа, рассказ педагога,	Тестирование

		терминологии и жеста		тренировочные упражнения	
78		Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны)	1	Практические занятия	
79		Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи	1	Практические занятия	
80		Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи	1	Практические занятия	
81		Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2	1	Практические занятия	
82		Взаимодействия игрока зоны 6 с игроками зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4	1	Практические занятия	
83		Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади	1	Практические занятия	
84		Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания	1	Тренировочные упражнения	
85		Прыжковые упражнения на скакалке. Закрепление элементов подачи и приёма мяча	1	Практические занятия	
86		Совершенствование технических элементов. Направленный нападающий удар	1	Практические занятия	
87		Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков.	1	Практические занятия	
88		Общefизическая подготовка. Взаимодействие игроков задней линии	1	Практические занятия	
89		Сочетание одиночного и группового блокирования.	1	Практические занятия	

		Учебная игра			
90		Совершенствование командных действий в защите, учебная игра	1	Практические занятия	
91		Упражнения для блокирования. Защита углом вперед, назад	1	Тренировочные упражнения	
92		Совершенствование командных действий в нападении. Упражнения для нападающего удара	1	Практические занятия	
93		Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации	1	Практические занятия	
94		Разыгрывание мяча. Отработка техники, учебная игра	1	Практические занятия	
95		Учебная игра. Комплексная отработка техники игры	1	Практические занятия	
96		Учебная игра. Совершенствование техники игры	1	Практические занятия	
97		Круговая тренировка. Выполнение упражнений по станциям	1	Практические занятия	
98		Совершенствование приема мяча от сетки. Прием мяча с собственного набрасывания	1	Практические занятия	
99		Правила игры. Методика судейства. Размеры площадки, нарушения, судьи	1	Практические занятия	
100		Передачи мяча в тройке на одной линии, в зонах 4-3-2, 2-3-4; 6-3-2, 6-3-4	1	Практические занятия	
101		Совершенствование атакующего удара. Подводящие упражнения для атакующего удара	1	Практические занятия	
102		Прямой нападающий удар. Нападающий удар с разных зон площадки	1	Практические занятия	
103		Круговая тренировка. Учебно - тренировочная игра	1	Практические занятия	
104		Совершенствование техники игры в волейбол в игровой ситуации. Отработка тактических действий в ходе игры	1	Практические занятия	
105		Тактика нападения. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для	1	Практические занятия	

		подачи			
106		Тактика защиты. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку	1	Практические занятия	
107		Тактика нападения, индивидуальные, командные действия	1	Практические занятия	
108		Тактика защиты индивидуальные и командные действия	1	Практические занятия	
109		Развитие гибкости. Подачи мяча в пределы площадки	1	Практические занятия	
110		Развитие взрывной силы. Верхняя прямая подача.	1	Практические занятия	
111		Развитие координации. Передачи мяча в парах	1	Практические занятия	
112		Встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку	1	Практические занятия	
113		Организация и отработка взаимодействия игроков нападения при постановке двойного блока	1	Практические занятия	
114		Взаимодействие игроков команды для развития атаки, в зависимости от различной игровой комбинации	1	Практические занятия	
115		Двусторонняя игра. Разбор игровых ситуаций	1	Практические занятия	
116		Двусторонняя игра. Разбор ошибок и игровых ситуаций	1	Практические занятия	
117		Двусторонняя игра. Контроль за действиями игроков, необходимых для успешного ведения игры	1	Практические занятия	
118		Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар	1	Практические занятия	
119		Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока	1	Практические занятия	
120		Отвлекающие действия при нападающем ударе	1	Практические занятия	
121		Групповые действия в защите внутри линии и между линиями	1	Практические занятия	
122		Индивидуальные тактические действия при приеме подач	1	Практические занятия	
123		Групповые действия в нападении через игрока передней линии	1	Практические занятия	

124		Командным действиям в нападении, правила соревнований	1	Практические занятия	
125		Командные действия в защите, учебная игра	1	Практические занятия	
126		Подводящие упражнения для подачи в прыжке. Специальные упражнения для подачи в прыжке	1	Практические занятия	
127		Сочетание приёмов, техники защиты, владение мячом	1	Практические занятия	
128		Отбивание мяча кулаком. Верхняя прямая подача. Нападающий удар	1	Практические занятия	
129		Специально физическая подготовка. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	1	Практические занятия	
130		Прямой нападающий удар. Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку	1	Практические занятия	
131		Тактика нападения. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи	1	Практические занятия	
132-133		Тестирование по специальной физической подготовке	2	Практические занятия	Выполнение нормативов
134		Тактика нападения, индивидуальные, командные действия	1	Практические занятия	
135		Тактика защиты индивидуальные и командные действия	1	Практические занятия	
136		Развитие взрывной силы. Верхняя прямая подача.	1	Тренировочные упражнения	
137		Развитие координации. Передачи мяча в парах	1	Практические занятия	
138		Встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку	1	Практические занятия	
139		Развитие гибкости. Подачи мяча в пределы площадки	1	Тренировочные упражнения	
140		Передачи мяча в тройке на одной линии, в зонах 4-3-2, 2-3-4; 6-3-2,6-3-4.	1		
141-142		Тестирование по общей физической подготовке	2	Практические занятия	Выполнение нормативов
143		Развитие быстроты. Прием мяча после подачи, нападающего	1	Тренировочные	

		удара		упражнения	
144		Техника игры в нападении командные действия система нападения со второй передачи игрока первой линии через	1	Практические занятия	

Условия реализации программы

Для занятий спортивной секции «Волейбол» используется:

- спортивный зал,
- актовый зал,
- стадион «Шахтер»,

Оборудование:

Спортивный инвентарь

- волейбольные мячи
- набивные мячи
- перекладина для подтягивания
- гимнастические скакалки
- волейбольная сетка
- гимнастические маты
- футбольные, баскетбольные, теннисные мячи

Список литературы:

1. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2011 (Правила соревнований).
2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
3. Железняк Ю.Д., Скупский Л.Н. Волейбол в школе. Москва. «Просвещение».1999г.
4. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 2007
5. Программа «Для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ спортивной секции «Волейбол» под редакцией А.В. Долинской.
6. Фурманов А.Г. «Волейбол в школе», Киев, «Радянська школа», 1987г.
7. Хапко В.Е., Белоус В.И. «Волейбол», Киев, «Радянська школа», 1988г.
8. Ю.Д. Железняк «Дополнительная программа для общеобразовательных школ по волейболу», Москва: «Просвещение», 2012 г.