

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Гимназия №2»

Утверждено

приказ по гимназии №
от «1» сентября 2021 г.
директор МАОУ Гимназия №2
_____ Штейнберг И. Г.

Рассмотрено

на заседании МО
протокол № _____
« _____ » _____ 2021 г.

**Рабочая программа педагога
дополнительного образования
по волейболу**

учебный год: 2021-2022 уч. Год

учитель: Захаренко Е.Н.

Красноярск, 2021

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов», В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.Просвещение, 2019 год.

Срок реализации программы – 1 год. Уровень обучения – базовый. Программа ориентирована на учащихся 9-17 лет (2-11 классы). Планирование рассчитано на 3 часа в неделю, 102 часа в год.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях. В секцию принимаются дети, допущенные врачом к занятиям физической культурой.

Цель занятий:

- формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ;
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение учащихся жизненно важным двигательным навыкам и умениям;

Задачи занятий:

- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- участвовать в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по волейболу;
- развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества;
- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость, организованность, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы;
- воспитывать у учащихся волевые и психологические качества: смелость, решительность, настойчивость, волю к победе.

Для более успешного решения задач необходимо иметь чёткое планирование учебно-тренировочной работы, которое предусматривает следующую документацию:

- программа спортивной секции «волейбол»;
- календарно-тематическое планирование;
- журнал учёта работы, посещаемости.

Общая характеристика курса

В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства и навыки инструктора. С этой целью в учебно-тренировочных группах, на занятиях назначать помощников тренера и давать им задания по проведению упражнений по общей физической подготовке, по обучению и

совершенствованию техники и тактики игры. Занятия по волейболу должны носить учебно-тренировочную направленность. Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей занятия. Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства. Необходимо научить занимающихся организовывать соревнования в группе, в школе, в летнем лагере. Каждый должен уметь вести технический протокол игры, уметь по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов.

Важнейшим принципом обучения на занятиях является принцип дифференцированного обучения и индивидуальный подход к каждому ученику.

Секционная работа по волейболу входит в образовательную область «Физическая культура». По своему воздействию спортивные игры в том числе волейбол являются наиболее комплексным и 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, прежде всего координационных способностей.

Цели и задачи

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - углубленное изучение спортивной игры волейбол.

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;
- отбор лучших учащихся для ДЮСШ.

II. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Личностные результаты:

У учащихся будут сформированы:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- ответственное отношение к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

Коммуникативные:

Ученик научится:

- оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других;
- учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли;
- участвовать в коллективном обсуждении;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач;
- быть терпимыми к другим мнениям, учитывать их в совместной работе.

Регулятивные:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятий;
- учиться работать по определенному алгоритму;
- адекватно воспринимать оценку учителя (тренера);
- в диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности своей работы и работы других в соответствии с этими критериями.

Предметные:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

Ученик получит возможность научиться:

- мгновенно оценивать обстановку;
- действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации;
- проявлять самостоятельность;
- умение управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями;
- умение работать в группе и подчинять свои интересы коллективу, что способствует социализации уч-ся.

III. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

Содержание курса	Формы организации	Виды деятельности
<p>«Основы знаний». Становление волейбола как вида спорта. Последовательность и этапы обучения волейболистов. Общие основы волейбола. Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу. Упрощённые правила игры. Действующие правила игры.</p>	<p>Беседа. Фронтальная, групповая, индивидуальная.</p>	<p>Вводное занятие Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.</p> <p>Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Работа по карточкам. Интеллектуальные игры.</p>

<p>«Общая и специальная физическая подготовка». Виды контрольных тестов по физической подготовке. Проведение тестирования.</p>	<p>Фронтальная, групповая, индивидуальная, круговая тренировка.</p>	<p>Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения с отягощением. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.</p>
<p>Техника игры. Техника нападения (стойки, перемещения, подачи, передачи, нападающий удар); техника защиты (перемещения, приём мяча, блокирование).</p>	<p>Фронтальная, групповая, индивидуальная, круговая тренировка.</p>	<p>Техника нападения. Действия без мяча.</p> <p>Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.</p> <p>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.</p> <p>Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних</p>

		<p>передач.</p> <p>Техника 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.</p> <p>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.</p> <p>Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.</p>
<p>Тактика игры. Тактика нападения (индивидуальные, групповые, командные); тактика защиты (индивидуальные, групповые, командные).</p>	<p>Фронтальная, групповая, индивидуальная, круговая тренировка.</p>	<p>Тактика нападения. Действия без мяча.</p> <p>Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.</p> <p>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.</p> <p>Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.</p>

		<p><i>Техника защиты. Действия без мяча.</i> 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.</p> <p><i>Действия с мячом. Прием мяча:</i> 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. <i>Блокирование.</i> Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.</p>
Правила игры и участие в соревнованиях.	Фронтальная, групповая.	Соревнования.

Учебно-тематическое планирование для 1 группы (3-4 класса), 3 группы (2-3 классы), 5 группы (4-5 классы)

№ п/ п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов	
			Теория	Практика
1.	Основы знаний	2 часа		
1.1	История развития волейбола, техника безопасности.	1 часа	1 часа	
1.2	Правила игры и методика судейства.	1 часа	1 час	
2.	Общая и специальная физическая подготовка	4 часа		
2.1	Общая физическая подготовка	2 часа		2 часа
2.2	Специальная физическая подготовка	2 часа		2 часа
3.	Техническая подготовка.	2 часа	2 часа	
4.	Техника игры в волейбол	2 часа	1 час	1 час
5.	Методика тренировки волейболистов	2 часа	2 часа	
6.	Изучение техники игры в волейбол.	62 часа		
6.1	<i>Техника нападения:</i>	<i>42 часа</i>		
6.1 .1	перемещения	2 часа		2 часа
6.1 .2	стойки	2 часа		2 часа
6.1 .3	подача мяча	16 часов		16 часов
6.1 .4	передача мяча	14 часов		14 часов
6.1 .5	нападающий удар	8 часов		8 часов
6.2	<i>Техника защиты:</i>	<i>20 часов</i>		
6.2 .1	перемещения	4 часа		4 часа
6.2 .2	приём мяча	10 часов		10 часов
6.2 .3	блокирование	6 часов		6 часов
7.	Изучение тактики игры в волейбол.	28 часов		
7.1	<i>Тактика нападения:</i>	<i>8 часов</i>		
7.1 .1	индивидуальные действия	2 часа		2 часа
7.1 .2	групповые действия	4 часа		4 часа

7.1 .3	командные действия	2 часа		2 часа
7.2	<i>Тактика защиты:</i>	<i>20 часов</i>		
7.2 .1	индивидуальные действия	6 часов		6 часов
7.2 .2	групповые действия	6 часов		6 часов
7.2 .3	командные действия	8 часов		8 часов
7.2 .3	игра по правилам с заданием	В течении тренировочного процесса		
	Итого:	102 часа	7 часов	95 часов

Учебно-тематическое планирование для 2 группы (6-8 класса), 4 группы (9-11 классы), для 6 группы (7-9 классы)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов	
			Теория	Практика
1.	Основы знаний	2 часа		
1.1	История развития волейбола, техника безопасности.	1 часа	1 часа	
1.2	Правила игры и методика судейства.	1 часа	1 час	
2.	Общая и специальная физическая подготовка	4 часа		
2.1	Общая физическая подготовка	2 часа		2 часа
2.2	Специальная физическая подготовка	2 часа		2 часа
3.	Техническая подготовка.	2 часа	2 часа	
4.	Техника игры в волейбол	2 часа	1 час	1 час
5.	Методика тренировки волейболистов	2 часа	2 часа	
6.	Изучение техники игры в волейбол.	52 часа		
6.1	<i>Техника нападения:</i>	<i>32 часа</i>		
6.1.1	перемещения	2 часа		2 часа
6.1.2	стойки	2 часа		2 часа
6.1.3	подача мяча	10 часов		10 часов
6.1.4	передача мяча	10 часов		10 часов
6.1.5	нападающий удар	8 часов		8 часов
6.2	<i>Техника защиты:</i>	<i>20 часов</i>		
6.2.1	перемещения	4 часа		4 часа
6.2.2	приём мяча	10 часов		10 часов
6.2.3	блокирование	6 часов		6 часов
7.	Изучение тактики игры в волейбол.	38 часов		

7.1	<i>Тактика нападения:</i>	8 часов		
7.1 .1	индивидуальные действия	2 часа		2 часа
7.1 .2	групповые действия	4 часа		4 часа
7.1 .3	командные действия	2 часа		2 часа
7.2	<i>Тактика защиты:</i>	30 часов		
7.2 .1	индивидуальные действия	10 часов		10 часов
7.2 .2	групповые действия	10 часов		10 часов
7.2 .3	командные действия	10 часов		10 часов
7.2 .3	игра по правилам с заданием	В течении тренировочного процесса		
	Итого:	102 часа	7 часов	95 часов

IV. Календарно-тематическое планирование по волейболу для 1 группы (3-4 классов).

№ занятия	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата
	1. Вводное занятие.	(2)	
1	Инструктаж по технике безопасности. История развития волейбола.	1	
2	Правила игры и методика судейства соревнований.	1	
	Техническая подготовка волейболиста	(2)	
3-4	Техническая подготовка волейболиста	2	
	Техника игры в волейбол	(2)	
5-6	Техника игры в волейбол	2	
	Физическая подготовка	(4)	
7-8	Общая физическая подготовка	2	
9-10	Специальная физическая подготовка	2	
	Методика тренировки волейболистов	(2)	
11-12	Методика тренировки волейболистов.	2	
	Техника нападения	(42)	
13	Стартовые стойки.	1	
14	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении.	1	
15-16	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите.	2	
17-18	Обучение технике нижней прямой подачи.	2	
19-22	Обучение технике нижней боковой подачи.	4	
23-26	Обучение технике верхней прямой подачи.	4	
27-30	Обучение технике верхней боковой подаче.	4	
31-32	Обучение укороченной подачи.	2	
33-36	Обучения технике верхних передач.	4	
37-42	Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки)	6	
43-46	Обучение технике передач снизу.	4	
47-54	Обучение технике нападающих ударов	8	
	Техника защиты	(20)	
55-64	Обучение технике приема подач.	10	
65-68	Обучение технике приема мяча с падением (перемещения).	4	
69-74	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное).	6	/
	Тактика нападения	(8)	

75-78	Обучение и совершенствование индивидуальных действий.	4	
79-80	Обучение индивидуальным тактическим действиям	2	
81-82	Обучения тактике нападающих ударов.	2	
	Тактику защиты	(20)	
83-84	Обучение и совершенствование индивидуальных действий.	2	
85-86	Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар.	2	
87	Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока.	1	
88	Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе.	1	
89-90	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями.	2	
91	Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов.	1	
92	Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов	1	
93	Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач.	1	
94	Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего	1	
95-96	Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии.	2	
97-98	Обучение командным действиям в нападении.	2	
99-101	Обучение командным действиям в защите.	3	
102	Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях	1	
	Итого:	(102 часа).	

V. Календарно-тематическое планирование по волейболу для 2 группы (6-8 классы)

№ занятия	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата
	1. Вводное занятие.	(2)	
1	Инструктаж по технике безопасности. История развития волейбола.	1	
2	Правила игры и методика судейства соревнований.	1	
	Техническая подготовка волейболиста	(2)	

3-4	Техническая подготовка волейболиста	2	
	Техника игры в волейбол	(2)	
5-6	Техника игры в волейбол	2	
	Физическая подготовка	(4)	
7-8	Общая физическая подготовка	2	
9-10	Специальная физическая подготовка	2	
	Методика тренировки волейболистов	(2)	
11-12	Методика тренировки волейболистов.	2	
	Техника нападения	(32)	
13	Стартовые стойки.	1	
14	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении.	1	
15-16	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите.	2	
17-18	Обучение технике нижней прямой подачи.	2	
19-20	Обучение технике нижней боковой подачи.	2	
21-22	Обучение технике верхней прямой подачи.	2	
23-24	Обучение технике верхней боковой подаче.	2	
25-26	Обучение укороченной подачи.	2	
27-30	Обучения технике верхних передач.	4	
31-32	Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки)	2	
33-36	Обучение технике передач снизу.	4	
37-44	Обучение технике нападающих ударов	8	
	Техника защиты	(20)	
45-54	Обучение технике приема подач.	10	
55-58	Обучение технике приема мяча с падением (перемещения).	4	
59-64	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное).	6	
	Тактика нападения	(8)	
65-68	Обучение и совершенствование индивидуальных действий.	4	
69-70	Обучение индивидуальным тактическим действиям	2	
71-72	Обучения тактике нападающих ударов.	2	
	Тактику защиты	(30)	
73-75	Обучение и совершенствование индивидуальных действий.	3	
76-78	Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар.	3	
79-81	Обучение индивидуальным тактическим	3	

	действиям блокирующего игрока.		
82-84	Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе.	3	
85-86	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями.	2	
87	Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов.	1	
88	Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов	1	
89-91	Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач.	3	
92-94	Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего	3	
95-96	Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии.	2	
97-98	Обучение командным действиям в нападении.	2	
99-101	Обучение командным действиям в защите.	3	
102	Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях	1	
	Итого:	(102 часа).	

VI. Календарно-тематическое планирование по волейболу для 3 группы (2-3 классов).

№ занятия	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата
	2. Вводное занятие.	(2)	
1	Инструктаж по технике безопасности. История развития волейбола.	1	
2	Правила игры и методика судейства соревнований.	1	
	Техническая подготовка волейболиста	(2)	
3-4	Техническая подготовка волейболиста	2	
	Техника игры в волейбол	(2)	
5-6	Техника игры в волейбол	2	
	Физическая подготовка	(4)	
7-8	Общая физическая подготовка	2	
9-10	Специальная физическая подготовка	2	
	Методика тренировки волейболистов	(2)	
11-12	Методика тренировки волейболистов.	2	
	Техника нападения	(42)	

13	Стартовые стойки.	1	
14	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении.	1	
15-16	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите.	2	
17-18	Обучение технике нижней прямой подачи.	2	
19-22	Обучение технике нижней боковой подачи.	4	
23-26	Обучение технике верхней прямой подачи.	4	
27-30	Обучение технике верхней боковой подаче.	4	
31-32	Обучение укороченной подачи.	2	
33-36	Обучения технике верхних передач.	4	
37-42	Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки)	6	
43-46	Обучение технике передач снизу.	4	
47-54	Обучение технике нападающих ударов	8	
	Техника защиты	(20)	
55-64	Обучение технике приема подач.	10	
65-68	Обучение технике приема мяча с падением (перемещения).	4	
69-74	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное).	6	
	Тактика нападения	(8)	
75-78	Обучение и совершенствование индивидуальных действий.	4	
79-80	Обучение индивидуальным тактическим действиям	2	
81-82	Обучения тактике нападающих ударов.	2	
	Тактику защиты	(20)	
83-84	Обучение и совершенствование индивидуальных действий.	2	
85-86	Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар.	2	
87	Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока.	1	
88	Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе.	1	
89-90	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями.	2	
91	Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов.	1	
92	Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов	1	
93	Обучения индивидуальным тактическим	1	

	действиям при приеме подач.		
94	Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего	1	
95-96	Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии.	2	
97-98	Обучение командным действиям в нападении.	2	
99-101	Обучение командным действиям в защите.	3	
102	Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях	1	
	Итого:	(102 часа).	

VII. Календарно-тематическое планирование по волейболу для 4 группы (9-11 классы).

№ занятия	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата
	3. Вводное занятие.	(2)	
1	Инструктаж по технике безопасности. История развития волейбола.	1	
2	Правила игры и методика судейства соревнований.	1	
	Техническая подготовка волейболиста	(2)	
3-4	Техническая подготовка волейболиста	2	
	Техника игры в волейбол	(2)	
5-6	Техника игры в волейбол	2	
	Физическая подготовка	(4)	
7-8	Общая физическая подготовка	2	
9-10	Специальная физическая подготовка	2	
	Методика тренировки волейболистов	(2)	
11-12	Методика тренировки волейболистов.	2	
	Техника нападения	(32)	
13	Стартовые стойки.	1	
14	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении.	1	
15-16	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите.	2	
17-18	Обучение технике нижней прямой подачи.	2	
19-20	Обучение технике нижней боковой подачи.	2	
21-22	Обучение технике верхней прямой подачи.	2	
23-24	Обучение технике верхней боковой подаче.	2	
25-26	Обучение укороченной подачи.	2	
27-30	Обучения технике верхних передач.	4	

31-32	Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки)	2	
33-36	Обучение технике передач снизу.	4	
37-44	Обучение технике нападающих ударов	8	
	Техника защиты	(20)	
45-54	Обучение технике приема подач.	10	
55-58	Обучение технике приема мяча с падением (перемещения).	4	
59-64	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное).	6	
	Тактика нападения	(8)	
65-68	Обучение и совершенствование индивидуальных действий.	4	
69-70	Обучение индивидуальным тактическим действиям	2	
71-72	Обучения тактике нападающих ударов.	2	
	Тактику защиты	(30)	
73-75	Обучение и совершенствование индивидуальных действий.	3	
76-78	Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар.	3	
79-81	Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока.	3	
82-84	Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе.	3	
85-86	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями.	2	
87	Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов.	1	
88	Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов	1	
89-91	Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач.	3	
92-94	Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего	3	
95-96	Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии.	2	
97-98	Обучение командным действиям в нападении.	2	
99-101	Обучение командным действиям в защите.	3	
102	Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях	1	
	Итого:	(102 часа).	

VIII. Календарно-тематическое планирование по волейболу для 5 группы (4-5 классов).

№ занятия	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата
	4. Вводное занятие.	(2)	
1	Инструктаж по технике безопасности. История развития волейбола.	1	
2	Правила игры и методика судейства соревнований.	1	
	Техническая подготовка волейболиста	(2)	
3-4	Техническая подготовка волейболиста	2	
	Техника игры в волейбол	(2)	
5-6	Техника игры в волейбол	2	
	Физическая подготовка	(4)	
7-8	Общая физическая подготовка	2	
9-10	Специальная физическая подготовка	2	
	Методика тренировки волейболистов	(2)	
11-12	Методика тренировки волейболистов.	2	
	Техника нападения	(42)	
13	Стартовые стойки.	1	
14	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении.	1	
15-16	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите.	2	
17-18	Обучение технике нижней прямой подачи.	2	
19-22	Обучение технике нижней боковой подачи.	4	
23-26	Обучение технике верхней прямой подачи.	4	
27-30	Обучение технике верхней боковой подаче.	4	
31-32	Обучение укороченной подачи.	2	
33-36	Обучения технике верхних передач.	4	
37-42	Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки)	6	
43-46	Обучение технике передач снизу.	4	
47-54	Обучение технике нападающих ударов	8	
	Техника защиты	(20)	
55-64	Обучение технике приема подач.	10	
65-68	Обучение технике приема мяча с падением (перемещения).	4	
69-74	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное).	6	

	Тактика нападения	(8)	
75-78	Обучение и совершенствование индивидуальных действий.	4	
79-80	Обучение индивидуальным тактическим действиям	2	
81-82	Обучения тактике нападающих ударов.	2	
	Тактику защиты	(20)	
83-84	Обучение и совершенствование индивидуальных действий.	2	
85-86	Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар.	2	
87	Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока.	1	
88	Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе.	1	
89-90	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями.	2	
91	Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов.	1	
92	Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов	1	
93	Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач.	1	
94	Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего	1	
95-96	Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии.	2	
97-98	Обучение командным действиям в нападении.	2	
99-101	Обучение командным действиям в защите.	3	
102	Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях	1	
	Итого:	(102 часа).	

IX. Календарно-тематическое планирование по волейболу для 6 группы (7-9 классы).

№ занятия	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата
	5. Вводное занятие.	(2)	

1	Инструктаж по технике безопасности. История развития волейбола.	1	
2	Правила игры и методика судейства соревнований.	1	
	Техническая подготовка волейболиста	(2)	
3-4	Техническая подготовка волейболиста	2	
	Техника игры в волейбол	(2)	
5-6	Техника игры в волейбол	2	
	Физическая подготовка	(4)	
7-8	Общая физическая подготовка	2	
9-10	Специальная физическая подготовка	2	
	Методика тренировки волейболистов	(2)	
11-12	Методика тренировки волейболистов.	2	
	Техника нападения	(32)	
13	Стартовые стойки.	1	
14	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении.	1	
15-16	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите.	2	
17-18	Обучение технике нижней прямой подачи.	2	
19-20	Обучение технике нижней боковой подачи.	2	
21-22	Обучение технике верхней прямой подачи.	2	
23-24	Обучение технике верхней боковой подаче.	2	
25-26	Обучение укороченной подачи.	2	
27-30	Обучения технике верхних передач.	4	
31-32	Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки)	2	
33-36	Обучение технике передач снизу.	4	
37-44	Обучение технике нападающих ударов	8	
	Техника защиты	(20)	
45-54	Обучение технике приема подач.	10	
55-58	Обучение технике приема мяча с падением (перемещения).	4	
59-64	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное).	6	
	Тактика нападения	(8)	
65-68	Обучение и совершенствование индивидуальных действий.	4	
69-70	Обучение индивидуальным тактическим действиям	2	
71-72	Обучения тактике нападающих ударов.	2	
	Тактику защиты	(30)	
73-75	Обучение и совершенствование индивидуальных действий.	3	

76-78	Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар.	3	
79-81	Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока.	3	
82-84	Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе.	3	
85-86	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями.	2	
87	Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов.	1	
88	Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов	1	
89-91	Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач.	3	
92-94	Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего	3	
95-96	Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии.	2	
97-98	Обучение командным действиям в нападении.	2	
99-101	Обучение командным действиям в защите.	3	
102	Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях	1	
	Итого:	(102 часа).	

Х. Материально-техническое обеспечение занятий

Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24 х 12 м.

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 2 шт.
2. Стойки волейбольные - 2 шт.
3. Гимнастические стенки - 6-8 шт.
4. Гимнастические скамейки - 3-4 шт.
5. Гимнастические маты - 3 шт.
6. Скакалки - 30 шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг) - 25 шт.
8. Резиновые амортизаторы - 25 шт.

9. Мячи волейбольные (для мини-волейбола) - 30 шт.

10. Рулетка-2 штуки.

11. Макет площадки с фишками - 2 комплекта.

Методика и содержание проведение контрольных испытаний

Общая физическая подготовка

Все беговые и прыжковые упражнения выполняются по правилам соревнований по лёгкой атлетике на дорожке стадиона или манежа.

Беговые упражнения выполняются с высокого старта. Время старта фиксируется на секундомере по началу движения испытуемого.

На выполнение упражнения даются 2-3 попытки, кроме тестов: бег 6 мин, 12 мин, 300 м, 400м; челночный бег 120 м, 180 м, - где даётся одна попытка, т. к. по длительности и интенсивности выполнение этих тестов требует больших затрат физических сил. Учитывается лучший результат.

Методические указания по выполнению нормативных упражнений контроля и оценки физической и технической подготовленности.

1. Бег 10 м, 30 м, для оценки скоростных качеств, и бег 60 м, (с высокого старта), для оценки дистанционной скорости, проводят на прямой дорожке стадиона или манежа, в спортивной обуви без шипов.

2. Челночный бег 30м(10+10+10),120 м (15+15+30+30+15+15), 180м

(15+15+30+30+30+15+15) - пробегание отрезков в обе стороны с оббеганием стоек.

3. Бег 300 м и 400 м, для оценки дистанционной выносливости, проводят на дорожке стадиона с высокого старта по правилам легкоатлетических соревнований. Учитывается время от начала движения до пересечения линии финиша. В младшем школьном возрасте выносливость определяется по результатам бега на 300 м.

4. Бег 6 и 12 мин, для оценки общей выносливости, проводится на дорожке стадиона со стандартным 400-метровым кругом. Промеряется дорожка и размечается на 10-метровые отрезки с нумерацией. По команде все спортсмены начинают непрерывный бег в течение 6, 12 минут. По истечении контрольного времени даётся громкий сигнал (свисток) на окончание движения и фиксируется тот отрезок, где спортсмен услышал сигнал и остановился. Затем проводится подсчёт пройденной дистанции.

5. Выпрыгивание вверх с места, для оценки прыгучести, выполняется толчком двумя ногами со взмахом рук от поверхности пола. Измерение выполняется с помощью лентопротяжного механизма Абалакова.

6. Прыжок в длину с места, для оценки силовых качеств ног, выполняется толчком двумя ногами с места от линии или края доски на ровной поверхности. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

Литература:

1. А г а ш и н Ф. К. Биомеханика ударных движений.— М.: Физкультура и спорт, 1977.
2. А ш м а р и Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М.: Физкультура и спорт, 1978.
3. Волейбол /Под ред. Ю. Н. Клещева и А. Г. Айриянца.—М.: Физкультура и спорт, 1985.
4. Волейбол: Справочник / Сост. А. С. Эдельман.— М.: Физкультура и спорт, 1984.
5. Волейбол: Правила соревнований.— Вильнюс: Госкомспорт СССР, 1989.
6. Голомазов В. А., Ковалев В. Д., Мельников А. Г. Волейбол в школе.— М.: Просвещение, 1976.
7. Ж е л е з н я к Ю. Д., К л е щ е в Ю. Н., Ч е х о в О. С. Подготовка юных волейболистов. — М.: Физкультура и спорт, 1967.
8. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу.—М.: Физкультура и спорт, 1970.
9. Ж е л е з н я к Ю. Д. К мастерству в волейболе.—М.: Физкультура и спорт, 1978.
10. И в о и л о в А. В. Волейбол: очерки по биомеханике и методике тренировки.— М.: Физкультура и спорт, 1981.
11. Леонтьев А. Н. Проблема деятельности в психологии // Вопросы психологии.— 1972.— № 9.
12. П е р е л ь м а н М. Р. Специальная физическая подготовка волейболистов.— М.: Физкультура и спорт, 1969.
13. С л у п с к и й Л. Н. Волейбол: игра связующего.— М.: Физкультура и спорт, 1984.
14. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Л. П. Матвеева и А. Д. Новикова.— М.: Физкультура и спорт, 1976.