

**Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа» р.п. Карсун**

ПРИНЯТА  
на заседании педагогического  
Совета МАУ ДО «ДЮСШ»  
протокол № 3  
от «27» мая 2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Срок реализации программы – 3 года  
Программа рассчитана на  
детей и подростков 8-15 лет  
Уровень реализуемой программы - разноуровневая

Автор-разработчик:  
**Тренер-преподаватель Статёнин Н.А**

р.п. Карсун, 2025 г.

## Содержание

<b>1. Комплекс основных характеристик программы .....</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка .....	3
1.2. Содержание программы .....	9
1.2.1. Учебный план .....	9
<b>2. Комплекс организационно-педагогических условий .....</b>	<b>26</b>
2.1. Календарный учебный график .....	26
2.2. Условия реализации программы .....	44
2.3. Форма аттестации и оценочные материалы .....	45
<b>3. Перечень информационного обеспечения программы .....</b>	<b>49</b>
3.1. Список литературы .....	49
3.2. Перечень интернет - ресурсов.....	49

# **1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

## **1.1 Пояснительная записка**

Программа работы секции волейбола составлена на основе типовой программы и рекомендаций, разработанных специалистами в области физической культуры, нормативных документов Министерства образования РФ и адаптирована к конкретным условиям функционирования группы.

Программа работы секции волейбола включает пояснительную записку, учебно-тематические планы работы на каждый год обучения. В пояснительной записке показано место волейбола в системе физического воспитания; определены цели и задачи работы объединения.

Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание обучающихся. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является волейбол.

Волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной системы, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц.

Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

Программа рассчитана на 3 года, предназначена для подростков 8-15 лет. Объединение могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта. Количество учащихся в группах 15 человек. Продолжительность занятий – 6 часа в неделю. Форма занятий - групповая.

Для более полного выполнения образовательной программы в нее вносится краеведческий компонент: прогулки по родному краю, экскурсии на предприятия, заочные путешествия по памятным местам края, используя карту, конкурсы знатоков родной природы, просмотр кино, видео, посещение городского музея.

Программа по волейболу разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р;

Приказ Минпросвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;

СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

### **Нормативные документы, регулирующие использование сетевой формы):**

Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);

Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

Положение о реализации дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме МАУ ДО «ДЮСШ» р.п. Карсун;

Договор о сетевой форме реализации дополнительных общеразвивающих программ.

Положение о порядке зачета результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), дополнительных образовательных программ в других образовательных организациях, осуществляющих образовательную деятельность.

### **Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий**

Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную

деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Положение о реализации дополнительных общеобразовательных программ с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в МАУ ДО «ДЮСШ» р.п. Карсун.

- Устав МАУ ДО «ДЮСШ» р.п. Карсун. (Приказ МКУ «Управление образования администрации МО «Карсунский район» № 153 от 18.09.2017г)

- Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеразвивающей программы (локальный акт МАУ ДО «ДЮСШ» р.п. Карсун принят на заседании педагогического совета МАУ ДО «ДЮСШ» протокол №1 от 30.08.2019г.);

- Положение о проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся (локальный акт МАУ ДО «ДЮСШ» р.п. Карсун принят на заседании педагогического совета МАУ ДО «ДЮСШ» протокол №1 от 30.08.2019г.)

**Актуальность и педагогическая целесообразность** программы обеспечивает строгую последовательность и направленность всего процесса подготовки юных волейболистов, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничность развития юных спортсменов, воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении техническими приемами в волейболе, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

**Уровень** реализуемой программы – стартовый.

**Направленность программы физкультурно-спортивная.**

**Отличительные особенности** программы состоят в том, что внесены изменения в учебный план и тематическое планирование. Больше внимания уделяется общефизической подготовке обучающихся, специальной физической подготовке, техническому и тактическому умению, психологической и психической устойчивости.

**Адресат программы**

Набор в кружок осуществляется на свободной основе, по желанию подростков. Группы обучения формируются из подростков 8-15 лет

**Режим занятий:** Программа рассчитана на 3 года обучения по 216 часов в год.

1 год обучения - 3 раза в неделю (6 часов в неделю, 216 часов в год);

2 год обучения - 3 раза в неделю (6 часов в неделю, 216 часов в год);

3 год обучения - 3 раза в неделю (6 часов в неделю, 216 часов в год).

Программа может корректироваться в процессе работы с учетом возможностей материальной базы, возрастных особенностей обучающихся, их способностей усваивать материал.

**Условия приема:**

Набор осуществляется в форме просмотра физических данных, умений и навыков в области этого вида спорта. С обязательным, разрешающим медицинским документом на занятия. По результатам собеседования и осмотра физических данных формируются группы.

**Объём программы** - 648 учебных часа.

**Форма обучения и виды занятий:** очная.

**Основными формами** учебно-тренировочного процесса являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Организация и проведение учебного процесса строится с учетом индивидуальных способностей обучающихся. В ходе усвоения программы учитываются темп развития специальных умений и навыков.

**Типы занятий:** теоретические, практические. Тематика занятий строится с учетом интересов обучающихся, возможности их самовыражения.

Теория закрепляется одновременно на практике.

**Уровни организации образования:**

1. начальный - пробуждение интереса, закрепление интереса к теме, радость от результата деятельности.

2. репродуктивный - умение повторить физические упражнения.

3. креативный (творческий). Неотъемлемая часть программы - проведение соревнований. Деятельность воспитанников в подготовке соревнований способствует

развитию у них инициативы, коммуникативных качеств, формирует чувство ответственности, воспитывает коллектив единомышленников.

### **Формы занятий:**

Все формы занятий проводятся на основе современной методики тренировки. Основными формами учебно-тренировочной работы являются:

- Групповые теоретические и практические занятия по расписанию;
- Тренировки по индивидуальным планам и выполнение домашних заданий;
- Пребывание на учебно-тренировочных сборах;
- Проведение восстановительно - профилактических мероприятий;
- Просмотр видеозаписей;
- Инструкторская и судейская практика;
- Участие в соревнованиях.

В каникулярное время (июнь) организуется спортивно-оздоровительный лагерь. В этот период нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана был выполнен полностью.

### **Цели и задачи**

#### *Цель:*

- Повышение уровня физического развития обучающихся в спортивной игре волейбол.

#### *Задачи*

### **Образовательные:**

- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;

### **Развивающие:**

- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества обучающихся, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

### **Воспитательные:**

- привить жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;

- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

### **Оздоровительные:**

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

Программа объединяет физкультурное и оздоровительное направления.

Предполагается не только формирование знаний и навыков, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья, но и обучение комплексам специальных упражнений, релаксации.

Эффективность занятий определяется физической подготовленностью (уровнем роста показателей физической подготовленности по результатам регулярного тестирования).

## **Планируемые результаты**

### **Предметные**

Обучающиеся научатся играть в волейбол на уровне объединения, ДДТ и района, научатся необходимым техникам и тактикам волейбола, научатся методике, терминологии и жестам судейства.

### **Метапредметные**

- знать историю игры в волейбол;
  - знать правила безопасности и эксплуатации оборудования и инвентаря;
  - укрепить свою общефизическую подготовку;
  - правила игры в волейбол;
  - получить начальные навыки игры в волейбол;
  - освоить различные навыки и приемы игры в волейбол;
  - освоить навыки и приемы игры в волейбол;
  - уметь осуществлять судейство игры в волейбол по упрощенным правилам.
- обучающиеся ознакомятся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
  - сформируется правильная осанка;
  - изучат комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
  - у обучающихся сформируются навыки здорового образа жизни.

### **Личностные:**

- сформируются физические и психомоторные качества;
- обучающиеся приобретут жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, произойдет обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.



## 1.2 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1.2.1 Учебный план

#### Первый год обучения

№	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Введение в программу. Вводный инструктаж по охране труда: правила ПБ, ПДД, антитеррористической безопасности, электробезопасности.	1	1	2	беседа
2	Правила игры. Игровое поле.	1	1	2	тесты
3	Техническая подготовка	16	76	92	тесты
4	Тактические действия	10	48	58	Контрольные упражнения
5	Специальная физическая подготовка	4	20	24	Контрольные упражнения
6	Игровая подготовка	6	26	32	Контрольные упражнения
7	Подведение итогов за год	0	6	6	тесты
	Всего:	38	178	216	

#### Содержание программы первого года обучения

##### Содержание программы

**Тема № 1.** Введение Техника безопасности. Общие основы волейбола. Правила игры и методика судейства.

##### *Теоретическая часть*

Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Правила разминки;

Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом;

Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;

Сведения о строении и функциях организма человека;

Влияние физических упражнений на организм занимающихся;

Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом;

Правила игры в волейбол;

Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.

**Форма контроля:** беседа

**Тема № 2.** Теория. Общефизическая подготовка волейболиста

*Практическая часть*

Строевые упражнения

Гимнастические упражнения

Легкоатлетические упражнения

Подвижные и спортивные игры

ОРУ (общеразвивающие упражнения)

**Форма контроля:** беседа, тесты

**Тема № 3.** Теория. Специальная подготовка

*Практическая часть*

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий

Упражнения для развития прыгучести

Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча

Упражнения для развития качеств, необходимых при подаче мяча

Упражнения для развития координации движений

Упражнения для развития специальной выносливости

Упражнения для развития силовой подготовки

Упражнения для развития гибкости

**Форма контроля:** беседа, тесты

**Тема № 4. Теория.** Техническая подготовка

Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.

*Техника выполнения нижнего приема*

- Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.
- Совершенствование в технике передвижений в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Совершенствование в технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Подвижные игры с волейбольным мячом. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

Практика:

*Техника выполнения верхнего приема*

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема.

### *Техника выполнения нижней прямой подачи*

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

### *Техника выполнения верхней прямой подачи*

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

### *Техника выполнения нижней боковой подачи*

Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.

### *Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару*

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол.

### *Техника выполнения нападающего удара*

Понятие выход на позицию перед ударом. Упражнения на отработку приема набегания в сочетании с движением руками, туловищем и ногами. Отработка действий, направленных на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой.

**Форма контроля:** беседа, тесты

## **Тема № 5. Тактическая подготовка**

### **Теория. Обучение индивидуальных действий**

#### **Практика**

- Обучения тактике нападающих ударов;
- Нападающий удар задней линии;
- Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).
- Нападающий удар толчком одной ноги;
- При выполнении вторых передач;

#### **Обучение групповым взаимодействиям:**

- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).
- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.
- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

### *Обучение индивидуальным действиям*

- Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока;
- Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар;

### *Обучение технике передачи в прыжке:*

- откидке, отвлекающие действия при вторых передачах.
- Упражнения на расслабления и растяжения.
- Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.
- Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.
- Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.

### *Нападение*

- Обучение и совершенствование индивидуальных действий ;
- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары);
- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- Совершенствование переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот);
- Упражнения для развития быстроты перемещений ;
- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии;
- Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии;
- Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом.

### *Защита*

- Взаимодействие игроков;
- Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом;
- Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока;
- Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов;
- Совершенствование взаимодействия принимающего – пасующего – нападающего;
- обучения контр-атакующим действиям в волейболе;
- упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков;
- имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения);
- имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре);
- специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре);
- упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные).

**Форма контроля:** контрольные упражнения

### **Тема № 6. Игровая подготовка**

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике в течение командной игры в

волейбол. Техника игры в нападении . Техника игры в защите. Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола. Учебно-тренировочные игры

**Форма контроля:** контрольные упражнения

Тема № 7

### **ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ЗА ГОД**

**Форма контроля:** итоговое тестирование

## **Второй год обучения**

### **Учебный план**

№	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Введение в программу. Вводный инструктаж по охране труда: правила ПБ, ПДД, антитеррористической безопасности, электробезопасности.	1	1	2	беседа
2	Физическая культура и спорт в России.	1	1	2	тесты
3	Сведения о строении и функциях организма при игре в волейбол	1	1	2	тесты
4	Техническая подготовка	14	68	82	Контрольные упражнения
5	Тактика нападения, тактика защиты	8	32	40	Контрольные упражнения
6	Тактическая подготовка	4	26	30	Контрольные упражнения
7	Специальная физическая подготовка	4	28	32	Контрольные упражнения
8	Общая физическая подготовка	0	24	24	Контрольные упражнения
9	Контрольные игры и соревнования	0	4	4	Контрольные упражнения
	Всего:			216	

## **Содержание программы второго года обучения**

1. Ведение. Инструктаж по ТБ.

**Теория.** Физическая культура и спорт в России. Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

**Форма контроля:** беседа

**2. История развития волейбола. Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи.**

**Теория.** История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и международные.

**Форма контроля:** беседа

**3. Влияние физических упражнений на организм человека.**

**Теория.** Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов, закаливание организма.

**Практика.** Правила закаливания.

**Форма контроля:** тесты

**4. Гигиена волейболиста.**

**Теория** Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом.

**Практика.** Оказание первой медицинской помощи (до врача).

**Форма контроля:** тесты

**5. Техническая подготовка.**

**Теория.** Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и наводящих упражнений).

**Практика.** Выполнение специальных технических приемов:

- перемещения,
- подачи,
- прием и передачи, - нападающие удары,

- блокирование.

**Форма контроля:** контрольные упражнения

## **6. Тактическая подготовка.**

**Теория.** Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных играх,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

**Практика.** Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием и передачи,
- подачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

**Форма контроля:** контрольные упражнения

## **7.Общая физическая подготовка.**

**Теория.** Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

**Практика** Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц

рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекувырки, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол

Подвижные игры и эстафеты

**Форма контроля:** контрольные упражнения

## 8. Специальная физическая подготовка.

**Теория.** Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,

**Практика.** Упражнения с набивными и теннисными мячами,

- развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера;

- игры и эстафеты с препятствиями.

**Форма контроля:** контрольные упражнения

## 9. Контрольные игры и соревнования

**Теория.** Основные правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

**Практика.** Помощь в судействе соревнований. Соревнования между группами.

Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня.

**Форма контроля:** тесты

## Третий год обучения

### Учебный план третьего года обучения

№	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Введение в программу. Вводный инструктаж по охране труда: правила ПБ, ПДД, антитеррористической безопасности,	1	1	2	беседа



	электробезопасности.				
2	Главные задачи на год. Правила игры, расстановки	1	1	2	тесты
3	Техника защиты и нападения	2	16	18	Контрольные упражнения
4	Техническая подготовка	8	48	56	Контрольные упражнения
5	Тактическая подготовка	6	46	52	Контрольные упражнения
6	Специальная физическая подготовка	2	14	16	зачёт Контрольные упражнения
7	Общая физическая подготовка	0	26	26	Контрольные упражнения
8	Контрольные игры и испытания	0	4	4	тесты
	Всего:			216	

### **Содержание программы третьего года обучения**

#### **1. Введение. Инструктаж по ТБ.**

Теория. Физическая культура и спорт в России. Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

**Форма контроля:** беседа

#### **2. Главные задачи на год.**

Теория. Правила игры. Правила расстановки..

**Форма контроля:** тесты

#### **3. Техника защиты и нападения .**

Теория. Основные приёмы защиты и нападения

Практика. Отрабатывание приёмов.

**Форма контроля:** Контрольные упражнения

#### **4. Техническая подготовка.**

**Теория.** Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и наводящих упражнений).

**Практика.** Выполнение специальных технических приемов:

- перемещения,
- подачи,
- прием и передачи, - нападающие удары,
- блокирование.

**Форма контроля:** контрольные упражнения

## **5.Тактическая подготовка.**

**Теория.** Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных играх,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

**Практика.** Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием и передачи,
- подачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

**Форма контроля:** контрольные упражнения

## **6.Общая физическая подготовка.**

**Теория.** Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

**Практика** Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекувырки, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол

Подвижные игры и эстафеты

**Форма контроля:** контрольные упражнения

## **7.Специальная физическая подготовка.**

**Теория.** Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,

**Практика.** Упражнения с набивными и теннисными мячами,

- развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера;

- игры и эстафеты с препятствиями.

**Форма контроля:** контрольные упражнения

## **8.Контрольные игры и соревнования**

**Теория.** Основные правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

**Практика.** Судейство соревнований. Соревнования между группами. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня.

**Форма контроля:** тесты

## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО–ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### Календарный учебный график 1 г обучения

Общее количество часов - 216

№п/п	Дата и время проведения	Кол-во часов	Наименование занятий	Место проведения	Форма занятия	Форма контроля
1		2	Водное занятие  Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи.	Учебный класс	лекционная	Контрольные Упражнения тесты
				Учебный класс	лекционная	Контрольные Упражнения тесты
2		2	Правила игры. Игровое поле и инвентарь.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
3		2	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая )	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
4		2	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая )	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты

			Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
5		2	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
6		2	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
7		2	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
8		2	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая )  Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	спортивный зал,	Практические занятия на местности	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
9		2	Пас предплечьями в движении.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
10		2	Пас предплечьями в движении.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
11		2	Челночный бег. Прыжки через скакалку. Бег в течении 6-ти минут.		Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
12		2	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя,	спортивный зал,	Практические	Контрольные

			низкая )		занятия в помещении	Упражнения тесты
			Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
13		2	Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.	спортивный зал,	Практические занятия на местности	Контрольные Упражнения тесты
14		2	Пас предплечьями в движении.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
15		2	Пас предплечьями на точность.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
16		2	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
17		2	Боковая подача.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
18		2	Подвижные игры и эстафета.	Учебный класс	лекционная	Контрольные Упражнения тесты
19		2	Подача и пас предплечьями.	Учебный класс	лекционная	Контрольные Упражнения тесты

20		2	Подача и пас предплечьями.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
21		2	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
22		2	Прием подачи в правой и левой задних зонах.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
23		2	Нацеленная подача	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
24		2	Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
25		2	Умение взаимодействию с другими игроками.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
26		2	Передача сверху.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
27		2	Передача сверху.	спортивный зал,	Практические занятия на местности	Контрольные Упражнения тесты

28		2	Пас-отскок мяча-пас.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
29		2	Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
30		2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.		Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
31		2	Передача –перемещение- передача.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
32		2	Подвижные игры с использованием волейбольных мячей.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
33		2	Передача безадресного мяча.	спортивный зал,	Практические занятия на местности	Контрольные Упражнения тесты
34		2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
35		2	Круг за кругом.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты



36		2	Высокая прострельная передача.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
37		2	Пас из неудобного положения.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
38		2	Пас из неудобного положения.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
39		2	Высокая прострельная передача.		Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
40		2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
41		2	Подача, пас предплечьями и второй пас.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
42		2	Игра “Кому принимать подачу?”	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
43		2	Нижняя подача.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
44		2	Нижняя подача.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
45		2	Игра “Круг за кругом”.	спортивный зал,	Практические	Контрольные

					занятия в помещении	Упражнения тесты
46		2	Пас предплечьями на точность.	спортивный зал,	Итоговое занятие	Контрольные Упражнения тесты
47		2	Пас предплечьями на точность.	Учебный класс	лекционная	Контрольные Упражнения тесты
48		2	Пас из неудобного положения.	Учебный класс	лекционная	Контрольные Упражнения тесты
49		2	Упражнения с набивными и теннисными мячами.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
50		2	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая )	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
			Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
51		2	Передача –перемещение- передача.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
52		2	Верхняя подача.	спортивный зал,	Практические занятия в	Контрольные Упражнения

					помещении	тесты
53		2	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
54		2	Пас из неудобного положения.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
55		2	Техника атакующего удара.	спортивный зал,	Практические занятия на местности	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
56		2	Упражнения для мышц ног и таза.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
57		2	Пас из неудобного положения.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
58		2	Пас из неудобного положения.		Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
59		2	Игра пионербол.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
60		2	Игра “Подай и попади”	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты

61		2	Общеразвивающие упражнения.	спортивный зал,	Практические занятия на местности	Контрольные Упражнения тесты
62		2	Игра “Сумей передать и подать”	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
63		2	Игра”Кому принимать подачу”	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
64		2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
65		2	Пас в движении.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
66		2	Подача с лицевой линии.		Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
67		2	Игра “Берем игру на себя”	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
68		2	Передача сверху (Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.)	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты

69		2	Передача сверху (Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.)	Учебный класс	лекционная	Контрольные Упражнения тесты
70		2	Подвижные игры и эстафета.	Учебный класс	лекционная	Контрольные Упражнения тесты
71		2	Пас в движении.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
72		2	Игра пионербол.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
73		2	Передача-перемещение-передача.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
74		2	Передача-перемещение-передача.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
75		2	Игра “Берем игру на себя”	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
76		2	Игра”Кому принимать подачу”	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
77		2	Акробатические упражненияб:перекаты, кувьрки.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
78		2	Разбег перед атакой.	спортивный зал,	Практические	Контрольные

					занятия в помещении	Упражнения тесты
79		2	Замедленный удар в центр площадки.	спортивный зал,	Практические занятия на местности	Контрольные Упражнения тесты
80		2	Разбег и бросок.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
81		2	Удар по отскочившему мячу.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
82		2	Игра волейбол по упроченным правилам.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
83		2	Оценка игровых достижений.		Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
84		2	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая )  Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
85		2	Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.	спортивный зал,	Практические занятия на местности	Контрольные Упражнения тесты

86		2	Пас предплечьями в движении.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
87		2	Пас предплечьями на точность.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
88		2	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
89		2	Боковая подача.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
90		2	Подвижные игры и эстафета.		Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
91		2	Подача и пас предплечьями.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
92		2	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
93		2	Прием подачи в правой и левой задних зонах.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
94		2	Нацеленная подача	спортивный зал,	Практические	Контрольные

					занятия в помещении	Упражнения тесты
95		2	Упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие координационных способностей.	Учебный класс	лекционная	Контрольные Упражнения тесты
				Учебный класс	лекционная	Контрольные Упражнения тесты
96		2	Умение взаимодействию с другими игроками.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
97		2	Передача сверху.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
98		2	Пас-отскок мяча-пас.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
99		2	Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
100		2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
101		2	Передача –перемещение- передача.	спортивный зал,	Практические занятия в	Контрольные Упражнения



					помещении	тесты
102		2	Волейбольные стойки. Высокая, средняя, низкая)	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия на местности	Контрольные Упражнения тесты
			Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)			
103		2	Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
104		2	Пас предплечьями в движении.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
105		2	Пас предплечьями на точность.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
106		2	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.		Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
107		2	Боковая подача.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
108		2	Оценка игровых достижений.	спортивный зал,	Практические занятия на	Контрольные Упражнения

					местности	тесты
	<b>Всего часов за год:</b>	216				

**Календарный учебный график 2-ого года обучения**  
Общее количество часов -216

Занятия	Время и дата проведения	Кол-во часов	Наименование тем	Место проведения	Форма занятия	Форма контроля
1		2	Физическая культура и спорт в России. История возникновения волейбола.	Учебный класс	лекционная	Контрольные Упражнения тесты
				Учебный класс	лекционная	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
2		2	Сведения о строении и функциях организма.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
3		2	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая)  Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты

4		2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
5		2	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия на местности	Контрольные Упражнения тесты
6		2	Упражнения с набивными и теннисными мячами.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
7		2		спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
					Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
8		2	Пас предплечьями в движении.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические	Контрольные

					занятия в помещении	Упражнения тесты
9		2	Комбинированный бег со сменой скорости и направлений.	спортивный зал,	Практические занятия на местности	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
10		2	Пас предплечьями на точность.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
11		2	Контрольные игры и испытания.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
12		2	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая)	Учебный класс	лекционная	Контрольные Упражнения тесты
			Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	Учебный класс	лекционная	Контрольные Упражнения тесты
13		2	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты

				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты	
14		2	Пас предплечьями на точность.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты	
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты	
15		2	Пас предплечьями на точность.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты	
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты	
16		2	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты	
					спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия на местности	Контрольные Упражнения тесты	
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты	

17		2	Боковая подача.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
18		2	Подача и пас предплечьями.		Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
19		2	Верхняя подача.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия на местности	Контрольные Упражнения тесты
20		2	Прием подачи в правой и левой задних зонах.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
21		2	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты

				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
22		2	Нацеленная подача	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
					Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
23		2	Передача сверху.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
24		2	Прием подачи в правой и левой задних зонах.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
25		2	Прием подачи в правой и левой задних зонах.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
26		2	Передача –перемещение- передача.	спортивный зал,	Итоговое занятие	Контрольные Упражнения



						тесты
27		2	Прием подачи в правой и левой задних зонах.	Учебный класс	лекционная	Контрольные Упражнения тесты
				Учебный класс	лекционная	Контрольные Упражнения тесты
28		2	Передача сверху.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
29		2	Игра «На подачах-вся команда».	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
30		2	Передача безадресного мяча.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
31		2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения

						тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
32		2	Передача –перемещение- передача.	спортивный зал,	Практические занятия на местности	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
33		2	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
			Передвижения игрока.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
34		2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.		Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
35		2	Перемещений по сигналу.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия на	Контрольные Упражнения

					местности	тесты
36		2	Высокая пристрельная передача.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
37		2	Пас из неудобного положения.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
38		2	Игра “Минус два”	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
					Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
39		2	Подача, пас предплечьями и второй пас.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
40		2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.	Учебный класс	лекционная	Контрольные Упражнения тесты

				Учебный класс	лекционная	Контрольные Упражнения тесты
41		2	Подача, пас предплечьями и второй пас.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
42		2	Игра “Кому принимать подачу?”	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
43		2	Верхняя подача.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
44		2	Верхняя подача.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты

45		2	Игра “Круг за кругом”.	спортивный зал,	Практические занятия на местности	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
46		2	Пас предплечьями на точность.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
47		2	Передача сверху (подготовка, выполнение, дальнейшие действия).		Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
48		2	Пас из неудобного положения.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия на местности	Контрольные Упражнения тесты
49		2	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты

			действия.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
50		2	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая )	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
			Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
51		2	Передача –перемещение- передача.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
					Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
52		2	Верхняя подача.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
53		2	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
54		2	Пас из неудобного положения.	Учебный класс	лекционная	Контрольные

						Упражнения тесты
				Учебный класс	лекционная	Контрольные Упражнения тесты
55		2	Индивидуальные действие.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
56		2	Подвижные игры и эстафеты.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
57		2	Пас из неудобного положения.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
58		2	Игра волейбол по упроченным правилам.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в	Контрольные Упражнения

					помещении	тесты
59		2	Игра волейбол по упроченным правилам.	спортивный зал,	Практические занятия на местности	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
60		2	Игра “Подай и попади”	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
61		2	Общеразвивающие упражнения		Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
62		2	Игра “Сумей передать и подать”	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
63		2	Подвижные игры и эстафеты.			



				Учебный класс	лекционная	Контрольные Упражнения тесты
64		2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.	Учебный класс	лекционная	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
65		2	Пас в движении.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
66		2	Подача с лицевой линии.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
67		2	Игра “Берем игру на себя”	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
68		2	Передача-перемещение-передача.	спортивный зал,	Практические	Контрольные

					занятия в помещении	Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия на местности	Контрольные Упражнения тесты
69		2	Высокий пас назад.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
70		2	Общеразвивающие упражнения	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
					Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
71		2	Короткий пас.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
72		2	Передача-перемещение-передача.	спортивный зал,	Практические занятия на местности	Контрольные Упражнения тесты

				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
73		2	Развитие быстроты реакции, наблюдательности.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
74		2	Игра “Берем игру на себя”	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
75		2	Разбег перед атакой.	Учебный класс	лекционная	Контрольные Упражнения тесты
				Учебный класс	лекционная	Контрольные Упражнения тесты
76		2	Игра”Кому принимать подачу”	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
77		2	Пас из неудобного положения.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты

				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
78		2	Общеразвивающие упражнения	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
79		2	Замедленный удар в центр площадки.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
80		2	Подача, пас предплечьями и второй пас.	спортивный зал,	Практические занятия на местности	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
81		2	Удар о стену.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические	Контрольные

					занятия в помещении	Упражнения тесты
82		2	Игра волейбол по упроченным правилам.		Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия на местности	Контрольные Упражнения тесты
83		2	Оценка игровых достижений.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
84		2	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая )	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
			Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
85		2	Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты

86		2	Пас предплечьями в движении.		Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
87		2	Пас предплечьями на точность.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
88		2	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
89		2	Боковая подача.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
90		2	Подвижные игры и эстафета.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
91		2	Подача и пас предплечьями.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
92		2	Подача и пас предплечьями.	спортивный зал,	Итоговое занятие	Контрольные Упражнения тесты
93		2	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища.			
94		2	Прием подачи в правой и левой задних зонах.	Учебный класс	лекционная	Контрольные Упражнения тесты

95		2	Нацеленная подача	Учебный класс	лекционная	Контрольные Упражнения тесты
06		2	Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие  координационных способностей.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
97		2	Умение взаимодействию с другими игроками.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
98		2	Передача сверху.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
99		2	Передача сверху.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
100		2	Пас-отскок мяча-пас.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
101		2	Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие  координационных способностей.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты

102		2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.	спортивный зал,	Практические занятия на местности	Контрольные Упражнения тесты
103		2	Передача –перемещение- передача.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
104		2	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая )	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
			Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
105		2	Упражнения с предметами; со скалками и мячами.		Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
106		2	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара,	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
			блокирования.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
107		2	Боковая подача.	спортивный зал,	Практические занятия на местности	Контрольные Упражнения тесты
108		2	Оценка игровых достижений.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты



	<b>Всего</b>	<b>216</b>			
--	--------------	------------	--	--	--

## Календарный учебный график 3-его года обучения

Общее количество часов – 216

Зан яти я	Время и дата проведения	Кол-во часов	Наименование тем	Место проведения	Форма занятия	Форма контроля
1		2	Вводное занятие инструктаж по технике безопасности.	Учебный класс	лекционная	Контрольные Упражнения тесты
			Задачи за этот год. Правила игры, расстановки.	Учебный класс	лекционная	Контрольные Упражнения тесты
2		2	Прыжковые упражнения.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
3		2	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая)	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
			Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
4		2	Прыжковые упражнения.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
5		2	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая)	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
			Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
6		2	Контрольные игры и испытания.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения

						тесты
				спортивн ый зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
7		2	Атакующий удар после передачи.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
8		2	Одиночный, коллективный блок.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
9		2	Упражнения со скакалками и мячами.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
10		2	Одиночный, коллективный блок.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
11		2	Контрольные игры и испытания.	спортивный зал,	Практические занятия на местности	Контрольные Упражнения тесты
				спортивн ый зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
12		2	Атакующий удар после передачи.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
13		2	Упражнения со скакалками и мячами.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
14		2	Атака после паса назад.			Практические занятия в помещении
						Контроль Упражнен тесты

15		2	Атака после паса назад.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
16		2	Атака в условиях прессинга.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
17		2	Атака после паса назад.	спортивный зал,	Практические занятия на местности	Контрольные Упражнения тесты
18		2	Атака после паса назад.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
19		2	Атака в условиях прессинга.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
20		2	Прием подачи в правой и левой задних зонах.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
21		2	Упражнения со скакалками и мячами.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
22		2	Нацеленная подача	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
23		2	Передача сверху.		Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
24		2	Игра на скидку в пределах линии атаки.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
25		2	Игра на скидку в пределах линии атаки.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
26		2	Подъем мяча в падении	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения

6						тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
27		2	Подъем мяча в падении	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
28		2	Подъем мяча в падении	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
29		2	Игра «На подачах-вся команда».	спортивный зал,	Итоговое занятие	Контрольные Упражнения тесты
30		2	Передача безадресного мяча.			
31		2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.	Учебный класс	лекционная	Контрольные Упражнения тесты
32		2	Передача –перемещение-передача.	Учебный класс	лекционная	Контрольные Упражнения тесты
33		2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
34		2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
35		2	Прием с кувырком.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
3		2	Упражнения для мышц рук и	спортивный зал,	Практические занятия в	Контроль Упражнен

6			плечевого пояса.			помещении	тесты
3 7		2	Пас из неудобного положения.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты	
3 8		2	Прием, пас предплечьями, пас-связка, атака и	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты	
			отбивание.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты	
3 9		2	Прием, пас предплечьями, пас-связка, атака и	спортивный зал,	Практические занятия на местности	Контрольные Упражнения тесты	
			отбивание.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты	
4 0		2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты	
4 1		2	Подача, пас предплечьями, «связка»	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты	
4 2		2	Игра “Кому принимать подачу?”		Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты	
4 3		2	Одиночный, коллективный блок.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты	
4 4		2	Верхняя подача.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты	
45		2	Одиночный, коллективный блок.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения	

						тесты
46		2	Блокирование на выносливость.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
47		2	Атакующий удар в разных позициях после приема мяча.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
48		2	Защита 2-1-3.	спортивный зал,	Практические занятия на местности	Контрольные Упражнения тесты
49		2	Отражение скидки: левый нападающий атакует.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
50		2	Отражение скидки: правый нападающий атакует.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
51		2	Отражение атакующих ударов по линии: правый защитник.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
					Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
52		2	Верхняя подача.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
53		2	Отражение атакующих ударов по линии: левой защитник.	спортивный зал,		
				спортивный зал,		
54		2	Пас из неудобного положения.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты

55		2	Атака и контратака.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
56		2	Блокирование на выносливость.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
57		2	Атака и контратака.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
58		2	Проход связующего и прикрытие сзади справа.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
59		2	Прием подачи и атака.		Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
60		2	Прием подачи и атака.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
61		2	Проход связующего и прикрытие сзади справа.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
62		2	Проход связующего и прикрытие сзади справа.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
63		2	Прикрыть и отразить.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
64		2	Связующий атакует вторым касанием.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
65		2	Защита 2-4.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
66		2	Защита в шесть игроков.	спортивный зал,	Итоговое занятие	Контрольные



						Упражнения тесты
67		2	Прием силовой атаки.			
68		2	Прием силовой атаки.	Учебный класс	лекционная	Контрольные Упражнения тесты
69		2	Прикрытие от скидок через площадку.	Учебный класс	лекционная	Контрольные Упражнения тесты
70		2	Короткий пас.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
71		2	Короткий пас.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
72		2	Прикрытие от скидок через площадку.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
73		2	Блокирование на выносливость.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
74		2	Игра волейбол с заданием.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
75		2	Связующий принимает, а правый нападающий выполняет связку.		Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
76		2	Игра"Кому принимать подачу"	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения

						тесты	
77		2	Пас из неудобного положения.			спортивный зал,	Практические занятия в помещении
78		2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты	
79		2	Связующий принимает, а правый нападающий выполняет связку.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты	
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты	
80		2	Атака и контратака.	спортивный зал,	Итоговое занятие	Контрольные Упражнения тесты	
81		2	Атака и контратака.				
82		2	Игра волейбол с заданием.	Учебный класс	лекционная	Контрольные Упражнения тесты	
83		2	Игра в волейбол. Подведение итогов	Учебный класс	лекционная	Контрольные Упражнения тесты	
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты	
84		2	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая ) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)				
85		2	Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты	

86		2	Пас предплечьями в движении.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
87		2	Пас предплечьями на точность.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
88		2	Прыжковые упражнения: имитация нападающего	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
			удара, блокирования.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
89		2	Боковая подача.		Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
90		2	Подвижные игры и эстафета.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
91		2	Подача и пас предплечьями.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
92		2	Подача и пас предплечьями.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
93		2	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
94		2	Прием подачи в правой и левой задних зонах.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
95		2	Нацеленная подача	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты

96		2	Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
97		2	Умение взаимодействию с другими игроками.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
98		2	Передача сверху.		Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
99		2	Передача сверху.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
100		2	Пас-отскок мяча-пас.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
101		2	Упражнения для мышц плечевого пояса.Развитие координационных способностей.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
102		2	Упражнения для мышц плечевого пояса.Развитие координационных способностей.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
				спортивный зал,	Практические	Контрольные

					занятия в помещении	Упражнения тесты
103		2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.	спортивный зал,	Итоговое занятие	Контрольные Упражнения тесты
104		2	Передача –перемещение-передача.			
105		2	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая ) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	Учебный класс	лекционная	Контрольные Упражнения тесты
				Учебный класс	лекционная	Контрольные Упражнения тесты
106		2	Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.	спортивный зал,	Практические занятия в помещении	Контрольные Упражнения тесты
107		2	Боковая подача.			
108		4	Оценка игровых достижений.			
		<b>216</b>				

## **2.2.Условия реализации программы.**

Для успешной реализации программы подготовлены:

- **Учебно-материальная база:** спортивный зал, оборудованный гимнастическими стенками и необходимым спортивным инвентарём;
- Библиотечная учебно-методическая литература;
- Регулярное посещение занятий обучающимися;
- Разработаны тесты по промежуточной и итоговой аттестации.

### **Материально-техническое обеспечение**

Спортивный зал, сетка волейбольная, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, мячи набивные, мячи теннисные, маты гимнастические, шведские стенки, скакалки, фишки, секундомер.

**Информационное обеспечение** представлено аудио-, видео-, фото-, интернет-источниками.

**Кадровое обеспечение:** занятие по программе ведёт Статёнин Николай Александрович – тренер-преподаватель. Он регулярно проходит курсовую переподготовку в очной, заочной и дистанционной формах.

### 2.3 Форма аттестации и оценочные материалы

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла

В конце учебного года все обучающиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

В основу программы легли определенные *педагогические принципы*:

- *принцип субъектности познающего сознания.* Педагог и учащийся определяются активными субъектами образования.

- *принцип дополнительности.* Монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности.

- *принцип открытости учебной и воспитательной информации.* Мир знаний "открывается" перед учащимся благодаря работе его сознания, как главной личной ценности. Педагог не "преподносит" знания в готовом для понимания виде, а придает им контекст открытия.

- *принцип уважения к личности ребенка* в сочетании с разумной требовательностью к нему предполагает, что требовательность является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности.

- *принцип сознательности и активности учащихся* предполагает создание условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению, условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков.

- *принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении* предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения.

- *принцип преемственности, последовательности и систематичности* заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития.

принцип доступности и пассивности заключается в применении основного правила дидактики «от простого к сложному, от известного к неизвестному»

**Формы и способы фиксации результатов:** портфолио учащихся.

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.



- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами:

- в целом;
- по частям.

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

В основу методики физической подготовки по программе «Волейбол» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала школьников. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанниками путем тренировки, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности.

Наиболее распространенными формами работы с детьми при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней

### **Контрольно-переводные нормативы**

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап подготовки		
		1 год	2 год	3 год
1	Подача на точность	3	3	4
2	Передача из зоны 3 в зону	3	3	4
3	Приём подачи из зоны 6 в зону 3	2	3	3
4	Прием снизу - верхняя	5	6	7

	передача			
5	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 (на точность)	2	3	3
6	Вторая передача из зоны 2 в зону 4			2
7	Блокирование одиночное нападающего удара			1

## **Материал для проверки знаний по теоретической подготовке**

Проверка знаний учащихся проводится в конце учебного года в виде устных ответов по разработанным билетам. Педагогическое оценивание по 5-ти балльной системе.

1. Первая помощь при ушибе?
  2. Основные средства закаливания организма?
  3. Основные правила режима дня?
  4. Что относится к личной гигиене?
  5. В какой цвет должен быть окрашен мяч?
  6. Сколько таймов в одном матче?
  7. Какие бывают броски?
  8. Какими бывают передачи?
  9. В каком году образовался волейбол?
  10. Сколько длится матч?
- 
1. Какие травмы можно получить при занятиях спортом?
  2. Признаки переутомления?
  3. Как изменяются мышцы при занятиях спортом?
  4. Спортивная одежда волейболиста?
  5. Основные правила в волейболе?
  6. Что такое стандартное положение?
- 
1. Какое значение имеет закаливание для занятий спортом?
  2. Для чего нужен дневник самоконтроля?
  3. Первая помощь при вывихе?
  4. Из чего состоит волейбольный матч?
  5. Какие дополнительные правила используются в игре ?
  6. От чего зависит выбор тактики в игре?
  7. Заслуги наших сборных по волейболу на Олимпийских играх.

## **Методическое обеспечение программы**

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 учебно-тренировочного 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 занятие 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, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений.

## **СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ**

Педагогический контроль и оценка подготовки подготовленности учащихся труппы являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации планируется использовать педагогическое

наблюдение и тестирование. Контроль за уровнем нагрузки на занятия проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся:

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная.
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице.
Потливость	Небольшая	Выраженная верхней половины тела	Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли.
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием.
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная, поза с опорой, падение.
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах.	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства.

### **Воспитательный компонент**

С 1 сентября 2020 года вступил в силу Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»

Современный национальный воспитательный идеал — это высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённый в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации

Исходя из этого воспитательного идеала, а также основываясь на базовых для нашего общества ценностях (таких как семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек), общая цель воспитания — личностное развитие обучающихся, проявляющееся:

- в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе этих ценностей (то есть, в усвоении ими социально значимых знаний);
- в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям (то есть в развитии их социально значимых отношений);
- в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике (то есть в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел).

В воспитании детей младшего школьного возраста таким целевым приоритетом является создание благоприятных условий для усвоения

В воспитании детей подросткового возраста таким приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников, и, прежде всего, ценностных отношений.

В воспитании детей юношеского возраста таким приоритетом является создание благоприятных условий для приобретения школьниками опыта осуществления социально- значимых дел в коллективе.

Работа с коллективом обучающихся детского объединения нацелена на:

- формирование практических умений по организации органов самоуправления этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;
- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной общественно-полезной деятельности;

- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему посёлку.

Также немаловажную роль в воспитании детей отдаётся работе с родителями.

Работа с родителями обучающихся детского объединения включает в себя:

- организацию системы индивидуальной и коллективной работы (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации);
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение родителей в жизнедеятельность детского объединения (организация и проведение открытых занятий в течение учебного года);
- оформление информационных уголков для родителей по вопросам воспитания детей.

Для реализации данной программы необходимо тесное сотрудничество с родителями воспитанников, которое направлено на вовлечение семьи в воспитательный процесс. В работе по данному направлению используются такие виды сотрудничества, как:

- ☐ родительские собрания с использованием слайдовых презентаций по профилю программы с целью знакомства родителей с содержанием, задачами и методами освоения детьми программного материала;
- ☐ наглядный материал в родительском информационном уголке с целью знакомства родителей с работой детского образовательного объединения;
- ☐ оказание своевременной помощи по тому или иному вопросу по обучению и воспитанию детей, способствовать достижению единой точки зрения по этим вопросам;
- ☐ анкетирование с целью обеспечения обратной связи с семьей, уточнения представления родителей о дополнительном образовании, выявление отношения родителей к вопросам спортивного образования детей и подростков и его реального осуществления в семье;
- ☐ праздники, мероприятия, проекты с участием родителей.

### **Календарь соревнований по волейболу**

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения
1	Районные соревнования по волейболу	январь
2.	Районный турнир по волейболу	Февраль -март
3.	Районные соревнования по волейболу, посвящённые Дню космонавтики»	апрель
4	Районные соревнования по волейболу, , посвящённые Дню Победы	май
6.	Открытое первенство района по волейболу	октябрь



## **2.4 Список литературы для педагога:**

1. Ашмарин Б.А., Виленский В.Я., Грантынь К.Х. Теория и методика физического воспитания «Просвещение», 1979 г.
2. Программа редактор С.М. Зверев, Министерство просвещения , 1986г.
3. Ануфриев А.Ф. «Как преодолеть трудности в обучении детей»
4. Безруких М.М. Трудности в школе: причины, диагностика, комплексная помощь.
5. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Кружки профильных лагерей. М. Изд-во, 1988г.
6. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. М. Изд-во, 1978г.
7. Волейбол. Учебник для вузов. Под общей редакцией Беляева А.В.,
8. Савина М.В. Москва. 2005г.
10. Волейбол. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва. Советский спорт. 2005г.

## **Список литературы для обучающихся:**

1. А.Поздеев «Старт» 1971г.
2. Богин М.М. Обучение двигательным действиям.- М.: Физкультура и спорт, 1985г.
3. Харви Д., Дангуорт Р. Миллер Д., Гиффорд К. Футбол. Полный самоучитель 2012г.

## **3.2 Интернет – ресурсы:**

- Сайт Министерства спорта Российской Федерации: [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru);
- <https://ru.wikipedia.org/wiki>;
- Спортивная электронная библиотека: <http://libsport.ru>; Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: <http://libspotedu.ru>

