

Управление образования администрации
Нанайского муниципального района

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы с.Троицкое»

Рассмотрена
педагогическим советом
протокол от 28.08.2025 № 5

Утверждаю
Директор МА ДО ЦВР с.Троицкое
О.В. Анодинарьева
приказ от 29.08.2025 г. № 51-од



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Волейбол»

Возраст учащихся: 6-18 лет.

Срок реализации: 6 лет

Уровень усвоения: разноуровневый

Составитель:
А.Н. Ревоненко,
педагог
дополнительного
образования

с.Троицкое
2025 г.

Содержание

№ п/п	Содержание программы	
1.	Комплекс основных характеристик ДООП	3
2.	Учебно-тематический план и содержание программы 1-ого года обучения	11
3.	Учебно-тематический план и содержание программы 2-ого года обучения	15
4.	Учебно-тематический план и содержание программы 3-ого года обучения	17
5.	Учебно-тематический план и содержание программы 4-ого года обучения	20
6.	Учебно-тематический план и содержание программы 5-ого года обучения	23
7.	Учебно-тематический план и содержание программы 6-ого года обучения	27
8.	Методическое обеспечение ДОП	35
9.	Список литературы	41
10.	Календарный учебный график	42

1. Комплекс основных характеристик ДООП

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» составлена на основе:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации (в редакции Федерального закона от 31.07.2020г. №304 - ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся).
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 №678 – р.
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 « Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам в муниципальных образовательных учреждениях Нанайского муниципального района Хабаровского края, утвержденном Постановлением администрации Нанайского муниципального района Хабаровского края от 17.05.2021 г. № 428;
- Положения о дополнительной общеобразовательной программе, реализуемой в Хабаровском крае, утвержденное приказом КГАОУ ДО РМЦ от 27.05.2025 № 220-П;
- Устава муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Центр внешкольной работы с.Троицкое».

Волейбол - популярная игра во многих странах мира. Впервые играть в волейбол начали в Соединенных Штатах Америки. В 1895 г. преподаватель физической культуры колледжа из г. Гелиок (штат Массачусетс) Вильям Морган предложил учащимся новую развлекательную игру, основная идея которой заключалась в том, чтобы играющие ударяли по мячу руками, заставляя его перелетать через сетку. Игру называли «волейбол», что в переводе с английского означает летающий мяч.

В 1897 г. были разработаны спортивные правила этой игры, которые неоднократно изменялись и дополнялись. Простая игра, не требующая дорогостоящего оборудования, очень быстро распространилась в Японии, Китае, на Филиппинах, а позднее - в Европе.

В нашей стране волейбол стал развиваться после Великого Октября. Получив большую популярность в Москве, он распространяется в РСФСР, на Украине, в

Белоруссии, Закавказье. Большое внимание в нашей стране уделяется детскому и юношескому волейболу. Волейбол предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся. Игра в волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим волейболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями. В детском и подростковом возрасте физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. В подростковом возрасте, когда идет упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создает основу для повышения уровня овладения техникой и тактикой.

Направленность образовательной программы.

Направленность дополнительной образовательной программы волейбола физкультурно-спортивная. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Утверждение подростком себя как «взрослой» личности неразрывно связано с реализацией им собственных потребностей в:

- самопознанию (проявлении интереса к своим взглядам, отношениям, определении своих возможностей);
- самореализации (раскрытие своих возможностей и личностных качеств);
- самоидентификации (определении своей принадлежности к тем или иным социальным группам);

Педагогам важно создать для учащихся такое пространство, которое отвечало бы их возрастным потребностям и при этом благоприятно отражалось на нравственном развитии. Тренеры-преподаватели поддерживают природное любопытство учащихся, неуёмную физическую энергию, желание заниматься спортом. Попадая в новую обстановку, учащиеся имеют больше возможностей познакомиться с иными человеческими отношениями.

При повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у них появляется принципиальная возможность проверить себя, показать себя, что-то доказать себе и другим.

Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года, принятая Правительством Российской Федерации 7 августа 2009г., определяет основные направления развития и значение физической культуры и спорта в стране как создание условий для здорового образа жизни граждан, приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, повышение массовости физической культуры и спорта, обеспечение доступа к развитой спортивной инфраструктуре, повышение конкурентоспособности российского спорта, пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта.

Создавая программу по волейболу для детей 11-16 лет, мы опирались на типовую учебную программу по волейболу для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (авторы - составители: Ю.Д. Железняк, доктор пед. наук; А.В. Чачин, кандидат пед. наук; Ю.П. Сыромятников, доктор мед. наук). Программа разработана на основе нормативных требований по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, сформированные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва, опыт работы спортивных школ по волейболу. Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ, в ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по волейболу.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено не заслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Занятия рассчитаны на учащихся с 6-18 лет и реализуются в течение учебного года. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Педагогическая целесообразность.

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно

менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышцы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

- от простого к сложному,

- от частного к общему,

- с использованием технологий личноно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

Адресат программы.

Программа рассчитана для детей в возрасте 6-18 лет, проявляющих интерес к занятиям по волейболу, допущенных врачом к занятиям физической культурой.

Два раза в год (декабрь, май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

При условии выполнения учебных знаний учащийся зачисляется на следующий год обучения

Условия приема детей: в секцию принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Отличительные особенности данной программы.

При достаточно ограниченном выборе учащихся педагог зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься волейболом. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности юных волейболистов.

2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.

3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов.

4. Формирование знаний, умений и навыков по волейболу.

5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.

6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных волейболистов.

Сроки реализации программы.

Программа курса волейбол рассчитана на шесть лет обучения. На первый год (стартовый уровень) принимаются дети желающие заниматься данным видом спорта и не имеющие навыков игры волейбол. Второй и третий год обучения – базовый уровень –

учебно – тренировочный процесс. Четвертый, пятый и шестой год обучения – продвинутый уровень. Продолжительность тренировочных занятий в течении учебного года: при нагрузке 6 часов проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися 6-12 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры. В данной программе представлено содержание работы на двух этапах: 1 – начальной подготовки, 2 – учебно-тренировочной. Программа рассчитана на 6 лет обучения, ее объем 216 часов в год. Форма реализации программы – очная, рассчитана на 36 недель.

Формы и методы обучения

Образовательный процесс включают в себя:

Словесные методы:

1. Обзорные беседы;
2. Обсуждение игровых моментов.

Наглядные методы:

1. Самостоятельный разбор тактических действий игроков;
2. Просмотр видеокассет игр по волейболу

Необходимые умения и навыки для реализации программы

1. Создать стабильный коллектив в группе.
2. Уметь применять полученные знания на практике.
3. Уметь оценивать различные ситуации.
4. Развивать устойчивый интерес к занятиям по волейболу;
5. Прививать умение и навыки, ведение здорового образа жизни.
6. Прививать умение выполнять правила личной гигиены.
7. Умение организовать рабочее место.
8. Умение выбрать способ деятельности.
9. Умение сравнивать, обобщать, анализировать свои действия.

Методы, способы и приемы стимулирования и мотивации детской деятельности

Эмоциональные методы:

- Поощрение;
- Порицание;
- Создание ситуации успеха;
- Стимулирующее оценивание.

Познавательные методы:

- Познавательный интерес;
- Выполнение творческих заданий;
- Развивающая кооперация.

Волевые методы:

- Предъявление учебных требований;
- Информация об обязательных результатах обучения;
- Познавательные затруднения;
- Прогнозирование деятельности.

Социальные методы:

- Создание ситуации взаимопомощи;
- Поиск контактов и сотрудничества;
- Заинтересованность в результатах.

**Режим учебно-тренировочной работы
и требования по физической и технической подготовке
по волейболу**

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической подготовке
Начальной подготовки	1 2	6-12	12 12	6 6	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
Учебно-тренировочный	2 3	8-12	12 12	6 6	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, технико-тактической подготовки
Учебно-тренировочный	4 5 6	13-18	12 12 12	6 6 6	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, технико-тактической подготовки

Режим занятий, наполняемость групп на разных этапах подготовки.

Наименование этапа	Год Обучения	Возраст для зачисления	Кол-во обучающихся	Кол-во в неделю	
				занятий	часов
Начальная подготовка	1-ый год	6-12лет	12	3	6
Учебно-тренировочный режим	2-ой и 3-ий год	8-12 лет	12	3	6
Учебно-тренировочный режим	4-ый, 5-ый и 6-ой год	13-18 лет	12	3	6

Формы организации занятий.

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- Групповые, теоретические и практические занятия,
- Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные),
- Подвижные игры,
- Эстафеты,
- квалификационные испытания.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по волейболу. Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники волейбола. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы - формирование физических качеств у учащихся, способствующих совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств посредством занятий волейболом.

Задачи образовательной программы.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

Предметные:

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- совершенствовать двигательные и морально-волевые качества учащихся;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Межпредметные:

- содействие всесторонней физической подготовленности учащихся;
- способствовать укреплению здоровья учащихся;
- повышать уровень физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации учащихся к познанию здорового образа жизни;

Личностные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитывать чувства коллективизма, дружеских взаимоотношений,
- подготовить разрядников, мотивировать ребят принимать участие в различных соревнованиях.

- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем. Основным показателем работы объединения по волейболу - стабильность состава

занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований, по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), вклад в подготовку молодежных и юношеских сборных команд страны, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

1.3.Содержание программы

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности. Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля. Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки. Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи учитель может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов. Учебный материал усложняется в зависимости от года обучения. Образовательный компонент программы предполагает обучение подростков 6-12 лет, параллельно которому идёт включение воспитательного процесса, организованного через тренировку. Данный процесс происходит не стихийно, а в результате целенаправленного педагогического воздействия. Программа предполагает: индивидуальное консультирование в течение учебного года и предсоревновательную подготовку обучающихся.

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

1.3.1. Учебно-тематический план 1-го года обучения.

№п/п	Наименование раздела	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.	4	4		Опрос
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	32		32	Зачет
3.	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.)	56	1	55	Зачет нормативы
4.	Техническая подготовка (ТП) (Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки).	52	1	51	
5.	Специальная физическая подготовка (СФП) (Подвижные игры. Эстафеты).	36		36	Нормативы
6.	Тактическая подготовка (ТП) (Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча).	32	1	31	
7.	Контрольно-оценочные и переводные испытания.	4		4	
	Итого:	216	7	209	

Содержание программы 1-го года обучения.

Введение (4 часа)

История возникновения и развития волейбола.

Правила безопасности при занятиях волейболом.

Правила игры.

Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной.

Режим дня спортсмена.

Общеразвивающие упражнения (32 часа)

ОРУ на месте без предметов

ОРУ в движении без предметов

ОРУ с набивными мячами

ОРУ с волейбольными мячами

ОРУ в парах

Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория (1 час)

Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика (55 часов)

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим.

Эстафеты. Подвижные игры.

«Салки по месяцам». Дети строятся в шеренгу. В 12–15 м от них обозначается линия. Выбирается водящий. Он говорит: «Все, кто родился в январе, – вперед!» Ребята, день рождения которых падает на этот месяц, бегут к противоположной линии, а водящий пытается их осалить. Из тех, кто осален, выбирается новый водящий. Он вызывает детей, родившихся в феврале, и т.д. Победителями становятся игроки, не осаленные водящим.

«Азбука». Две команды образуют шеренги на противоположных сторонах площадки, каждая за своей линией. Воспитатель называет одну букву алфавита. Это служит началом игры. Все ребята одновременно, не толкаясь, перебегают на противоположную сторону площадки и выстраивают названную букву (основанием к центру площадки), после чего принимают положение упора присев. Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание. Игра повторяется несколько раз, и каждый раз задается другая буква.

«Делай наоборот». Ребята строятся в шеренгу, либо колонну. Учитель показывает упражнение, а дети должны выполнить его в противоположную сторону. Например, педагог выполняет наклон вперед, а ученики должны выполнить наклон назад и т.д. Побеждает тот, кто ни разу не перепутает направление движения.

«Вызов номеров». Ребята делятся на две равные по числу команды и выстраиваются в колонны по одному перед линией старта. В каждой команде игроки рассчитываются по порядку. На расстоянии 10–12 м против каждой команды ставится поворотная стойка. Учитель произвольно называет различные номера. Игроки, номер которых назвали, добегают до стойки, огибают ее и возвращаются на свое место. Тот, кто сделает это первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

Правило 1: Если оба игрока прибежали одновременно, то очко не присуждается никому.

Правило 2: Если игрок не добежал до конечного пункта, то очко засчитывается его сопернику из другой команды.

«Эстафета цветов (зверей, птиц)». Подготовка и инвентарь те же, что в предыдущей игре. Игроки, стоящие в каждой команде первыми, вторыми и т. д., принимают название цветка (зверя, птицы). Учитель называет любой цветок (зверя, птицу). Участники игры, носящие данное название, бегут к стойке, огибают ее и возвращаются обратно. Тот, кто прибежит первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

«Пустое место». Играющие становятся в круг на расстоянии полушага друг от друга, руки за спиной. За кругом – водящий. Он бежит за спинами участников игры, дотрагивается до кого-либо, после чего бежит по кругу в другую сторону. Игрок, которого он коснулся, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на пустое место. Водящим становится тот, кто не успел занять свободное место.

«Удочка». Дети становятся в круг, а водящий с веревкой в руках – в центр круга. Водящий вращает веревку с мешочком на конце так, чтобы мешочек скользил по полу под ногами игроков. Ребята внимательно наблюдают за движением мешочка и подпрыгивают в тот момент, когда мешочек оказывается около их ног. Задевший мешочек или веревку ногами становится водящим, а бывший водящий идет на его место. Выигрывает тот, кто за установленное время ни разу не зацепил веревку с мешочком.

«Охотники и утки». Играющие делятся на две команды – «охотников» и «уток». «Охотники» образуют круг, перед их носками проводится линия. «Утки» располагаются произвольно внутри круга. У одного из «охотников» в руках мяч. По сигналу учителя «охотники», перебрасывая мяч в разных направлениях, стараются осалить («подстрелить») им «уток», которые свободно передвигаются внутри круга. «Утки» увертываются от мяча. «Охотник», «подстреливший утку», меняется с ней ролями, и игра продолжается. Выигрывают те, кто дольше пробыл в роли «уток».

Игру можно проводить и на время: 3 мин. «стреляют» одни «охотники», затем 3 мин. – другие. Отмечается, кто больше «настрелял уток» за это время.

«Дни недели». Один конец шнура, резинки привязывается к дереву, либо стойке на высоте 40 см, другой конец держит учитель. Он называет первый день недели: понедельник. Дети один за другим с разбега перепрыгивают через шнур. С каждым днем недели высота шнура увеличивается на 5 см. Выигрывают дети, за 7 прыжков меньшее число раз задевшие шнур.

«Кто дальше прыгнет». Дети строятся в две колонны перед прыжковой ямой. Сбоку от ямы делаются отметки, соответствующие 5, 10, 15 очкам. Ребята из первой команды выполняют каждый по одному прыжку и подсчитывают сумму набранных очков. После этого аналогичное задание выполняет вторая команда. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков.

«Подвижная цель». Дети строятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками проводится окружность. Один из играющих получает мяч. Выбирается водящий, который идет в середину круга. Участники игры, перекидывая мяч, стараются попасть им в водящего, а водящий – увернуться от мяча. Тот, кто попал в водящего мячом, меняется с ним местами. Игра продолжается 5–7 мин., после чего отмечаются наиболее ловкие водящие, сумевшие продержаться в кругу дольше других, и самые меткие игроки.

Правила: 1. Засчитывается попадание в ноги и в любую часть туловища. Попадание в голову не засчитывается. 2. Попадание мяча, отскочившего от земли, не засчитывается. 3. При броске мяча в водящего нельзя заступать за линию круга.

«Вращение обручей». Дети располагаются по кругу, в руках у каждого обруч. По сигналу учителя они начинают вращать обручи. Побеждает тот, чей обруч вращается дольше. Игра повторяется 2–3 раза, после чего определяются победители. Если обручей на всех не хватает, дети выполняют задание по очереди.

«На новое место». Дети строятся в 2–4 колонны перед линией старта. В 15–20 м от нее проводится еще линия. По сигналу учителя первые и вторые номера в каждой колонне, взявшись за руки, бегут за линию. Первые номера остаются на новом месте, а вторые возвращаются, берутся за руки с игроками, стоящими третьими, и опять бегут до линии. Вторые номера остаются, а третьи возвращаются, чтобы объединиться с четвертыми, и т. д. Побеждает команда, все игроки которой раньше окажутся за второй линией.

Игровые задания с элементами спортивных игр:

волейбол: «Точный пас», «Вверх-вниз», «Навстречу через сетку»;

футбол: «Мяч в сетку», «Порази в цель», «Послушный мяч».

Техническая подготовка (ТП)

Теория (1 час)

Значение технической подготовки в волейболе.

Практика (31 час)

Стойки игрока.

Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху).

Поддачи снизу.

Прямые нападающие удары.

Защитные действия (блоки, страховки).

Специальная физическая подготовка (СФП)

Практика (36 часов)

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

Акробатические упражнения.

Подвижные и спортивные игры.

Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Тактическая подготовка (ТП)

Теория (1 час)

Правила игры в волейбол.

Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика (31 час)

Тактика подач.

Тактика передач.

Тактика приёмов мяча

1.3.2. Учебно-тематический план 2-го года обучения.

№п/п	Наименование раздела	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	

1.	Введение. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.	4	4		Опрос
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	20		20	Зачет
3.	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.)	22	1	21	Зачет нормативы
4.	Техническая подготовка (ТП) (Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки).	76	1	75	
5.	Специальная физическая подготовка (СФП) (Подвижные игры. Эстафеты).	20		20	Нормативы
6.	Тактическая подготовка (ТП) (Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча).	70	1	69	
7.	Контрольно-оценочные и переводные испытания.	4		4	Сдача контрольных нормативов
	Итого:	216	7	209	

**Содержание программы 2-го года обучения.
Введение (4 часа)**

Теория: Инструктаж. План на год. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.

Практика: Правила игры.

Общеразвивающие упражнения (20 часов)

ОРУ на месте без предметов
 ОРУ в движении без предметов
 ОРУ с набивными мячами
 ОРУ с волейбольными мячами
 ОРУ в парах

Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория (1 час)

Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика (21 час)

Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперед и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др. Эстафета, спортивные игры.

Техническая подготовка (ТП)

Теория (1 час)

Значение технической подготовки в волейболе. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подача.

Практика (75 час)

Стойки игрока.

Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху).

Поддачи снизу.

Прямые нападающие удары.

Защитные действия (блоки, страховки).

Специальная физическая подготовка (СФП)

Практика (20 часов)

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

Акробатические упражнения.

Подвижные и спортивные игры.

Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Тактическая подготовка (ТП)

Теория (1 час)

Правила игры в волейбол.

Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика (69 часов)

Тактика подач.

Тактика передач.

Тактика приёмов мяча

1.3.3. Учебно-тематический план 3-го года обучения.

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Форма контроля
		всего	Теория	Практика	

1.	Введение. (Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях. История развития волейбола в России. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Врачебный контроль. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология).	4	4		Опрос
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Общая физическая подготовка. Повторение правил выполнения разминки: ОРУ с предметами, без предметов, на месте, в движении.	20		20	Зачет
3.	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.) Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки. Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями. Упражнения на ловкость.	40		40	Зачет нормативы
4.	Техническая подготовка и тактическая подготовка (ТТП). Техника владения мячом нижняя прямая подача нижняя боковая подача верхняя боковая подача верхняя прямая подача верхняя передача мяча передача мяча в прыжке прямой нападающий удар Техника овладения мячом прием мяча снизу двумя руками прием мяча снизу одной рукой	110 35 30 13	2	108 35 5 5 5 5 5 5 5 30 10 10 10 13	

	<p>прием мяча сверху двумя руками</p> <p>Блокирование;</p> <p>Техника игры в нападении: командные действия;</p> <p>система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4;</p> <p>групповые действия:</p> <p>индивидуальные действия – выбор места, тактика подачи, тактика передачи, тактика нападающего удара</p> <p>Тактика игры в защите: система защиты 3-1-2 углом вперед,</p> <p>3-2-1 углом назад, смешанная защита</p> <p>групповые действия</p> <p>взаимодействие защитников</p> <p>взаимодействие блокирующих</p> <p>взаимодействие страхующих</p> <p>индивидуальные действия: выбор места, прием подачи, прием нападающего удара, одиночное блокирование.</p> <p>Итоговый контроль – подача на точность.</p>	16		16	
		14		14	
				8	
				8	
				4	
				4	
				2	
5.	<p>Специальная физическая подготовка (СФП)</p> <p>Двухсторонние игры соревновательного характера.</p> <p>Отработка навыков судейства, ведение протоколов, жестикуляция, терминология;</p> <p>Игры по волейболу между классами</p> <p>Соревнования по волейболу.</p>	38	1	36	Зачет
			1	26	
				6	
7.	Контрольно-оценочные и переводные испытания.	4		4	Сдача контрольных нормативов
	Итого:	216	8	208	

Содержание программы 3-го года обучения.

Введение (4 часа)

Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях.

История развития волейбола в России.

Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня.

Врачебный контроль.

Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.

Общеразвивающие упражнения

Практика (20 часов)

ОРУ с предметами.

ОРУ без предметов.

ОРУ на месте.

ОРУ в движении.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Практика (40 часов)

Упражнения с набивными мячами.

Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки.

Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями.

Упражнения на ловкость.

Техническая подготовка и *Тактическая подготовка* (ТТП)

Теория (2 часа)

Значение технической подготовки в волейболе.

Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика (108 часов)

Нижняя прямая подача

Нижняя боковая подача

Верхняя боковая подача

Верхняя прямая подача

Верхняя передача мяча

Передача мяча в прыжке

Прямой нападающий удар

Прием мяча снизу двумя руками

Прием мяча снизу одной рукой

Прием мяча сверху двумя руками

Блокирование

Командные действия:

Система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4

Индивидуальные действия:

Выбор места

Тактика подачи

Тактика передачи

Тактика нападающего удара

Тактика игры в защите

Система защиты 3-1-2 углом вперед,

3 -2-1 углом назад, смешанная защита

Групповые действия:

Взаимодействие защитников

Взаимодействие блокирующих

Взаимодействие страхующих

Двухсторонняя игра по правилам.

Контрольные испытания по тактическим действиям в защите.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория (2 часа)

Отработка навыков судейства, жестикуляционной терминологии
Оформления протоколов и заявок на участие в соревнованиях.

Практика (38 часов)

Специальные упражнения для развития выносливости
Бег на длинные дистанции, эстафетный бег, челночный бег
Двухсторонние игры соревновательного характера
Отработка качества передачи и приёмов мяча.

Контрольно-оценочные и переводные испытания (4 часа)

Планирование на следующий учебный год.

1.3.4. Учебно-тематический план 4-го года обучения.

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Форма контроля
		всего	Теория	Практика	
1.	Введение. (Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях. История развития волейбола в России. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Врачебный контроль. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология).	4	4		Опрос
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Общая физическая подготовка. Повторение правил выполнения разминки: ОРУ с предметами, без предметов, на месте, в движении.	20		20	Зачет
3.	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.) Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки.	40		40	Зачет нормативы

	Отработка навыков судейства, ведение протоколов, жестикуляция, терминология; Игры по волейболу между классами Соревнования по волейболу.			6 4	
7.	Контрольно-оценочные и переводные испытания.	4		4	Сдача контрольных нормативов
	Итого:	216	8	208	

Содержание программы 4-го года обучения.

Введение (4 часа)

Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях.

История развития волейбола в России.

Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня.

Врачебный контроль.

Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.

Общеразвивающие упражнения

Практика (20 часов)

ОРУ с предметами.

ОРУ без предметов.

ОРУ на месте.

ОРУ в движении.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Практика (40 часов)

Упражнения с набивными мячами.

Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки.

Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями.

Упражнения на ловкость.

Техническая подготовка и *Тактическая подготовка* (ТТП)

Теория (2 часа)

Значение технической подготовки в волейболе.

Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика (108 часов)

Нижняя прямая подача

Нижняя боковая подача

Верхняя боковая подача

Верхняя прямая подача

Верхняя передача мяча

Передача мяча в прыжке

Прямой нападающий удар

Прием мяча снизу двумя руками

Прием мяча снизу одной рукой

Прием мяча сверху двумя руками

Блокирование

Командные действия:

Система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4

Индивидуальные действия:

Выбор места

Тактика подачи

Тактика передачи

Тактика нападающего удара

Тактика игры в защите

Система защиты 3-1-2 углом вперед,

3 -2-1 углом назад, смешанная защита

Групповые действия:

Взаимодействие защитников

Взаимодействие блокирующих

Взаимодействие страхующих

Двухсторонняя игра по правилам.

Контрольные испытания по тактическим действиям в защите.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория (2 часа)

Отработка навыков судейства, жестикуляционной терминологии

Оформления протоколов и заявок на участие в соревнованиях.

Практика (38 часов)

Специальные упражнения для развития выносливости

Бег на длинные дистанции, эстафетный бег, челночный бег

Двухсторонние игры соревновательного характера

Отработка качества передачи и приёмов мяча.

Контрольно-оценочные и переводные испытания (4 часа)

Планирование на следующий учебный год.

1.3.5. Учебно-тематический план 5-го года обучения.

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Форма контроля
		всего	Теория	Практика	
1.	Введение. (Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях. История развития волейбола в России. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Врачебный контроль. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология).	4	4		Опрос
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	20		20	Зачет

Техническая подготовка и *Тактическая подготовка* (ТТП)

Теория (2 часа)

Значение технической подготовки в волейболе.

Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика (108 часов)

Нижняя прямая подача

Нижняя боковая подача

Верхняя боковая подача

Верхняя прямая подача

Верхняя передача мяча

Передача мяча в прыжке

Прямой нападающий удар

Прием мяча снизу двумя руками

Прием мяча снизу одной рукой

Прием мяча сверху двумя руками

Блокирование

Командные действия:

Система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4

Индивидуальные действия:

Выбор места

Тактика подачи

Тактика передачи

Тактика нападающего удара

Тактика игры в защите

Система защиты 3-1-2 углом вперед,

3 -2-1 углом назад, смешанная защита

Групповые действия:

Взаимодействие защитников

Взаимодействие блокирующих

Взаимодействие страхующих

Двухсторонняя игра по правилам.

Контрольные испытания по тактическим действиям в защите.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория (2 часа)

Отработка навыков судейства, жестикуляционной терминологии

Оформления протоколов и заявок на участие в соревнованиях.

Практика (38 часов)

Специальные упражнения для развития выносливости

Бег на длинные дистанции, эстафетный бег, челночный бег

Двухсторонние игры соревновательного характера

Отработка качества передачи и приёмов мяча.

Контрольно-оценочные и переводные испытания (4 часа)

Планирование на следующий учебный год.

1.3.6. Учебно-тематический план 6-го года обучения.

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	Теория	Практика	
1.	Введение. (Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях. История развития волейбола в России. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Врачебный контроль. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология).	2	2		Опрос
2.	Общая физическая подготовка	50	1	49	Зачет
3.	Специальная физическая и теоретическая подготовка	80	2	78	Зачет
4.	Технико-тактическая подготовка	72	2	70	Зачет
5.	Восстановительные мероприятия	6	1	5	Зачет
6.	Инструкторская и судейская практика	В процессе тренировки			Зачет
7.	Контрольные нормативы	6	1	5	Сдача контрольных нормативов
8.	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану			Участие в соревнованиях
	Итого:	216	9	207	

**Содержание программы 6-го года обучения.
Введение (2 часа)**

Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях.

История развития волейбола в России.

Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня.

Врачебный контроль.

Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория (1 час)

Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса.

Практика (49 часов)

Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперед и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др. Эстафета. Спортивные игры.

Специальная физическая и теоретическая подготовка

Теория (2 час)

Понятия СФП. Костная и мышечные системы. Сердечно-сосудистая дыхательная система. Нервная системы. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта, предупреждение травм физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных сил природы в закаливании организма. Врачебный контроль и самоконтроль.

Практика (78 часов)

ОРУ с предметами.
ОРУ без предметов.
ОРУ на месте.
ОРУ в движении.

Технико - тактическая подготовка (ТТП)

Теория (2 часа)

Значение технической подготовки в волейболе.
Значение тактической подготовки в волейболе.
Взаимосвязь техники и тактики.

Практика (72 часа)

Техническая подготовка:

1. Стойки в сочетании с перемещениями.
2. Передачи мяча сверху и снизу в парах.
3. Прием мяча сверху через сетку.
4. Нижняя прямая подача.
5. Сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной).
6. Передачи мяча в сочетании с перемещениями.
7. Прием мяча, направленного ударом в (парах).
8. Нижняя прямая подача. Верхняя подача в стену.
9. Двойной шаг, скачок, остановка прыжком.
10. Встречная передача вдоль сетки и через сетку.
11. Прием сверху нижней прямой подачи.
12. Верхняя прямая подача через сетку.
13. Сочетание перемещений и технических приемов в защите.
14. Передача мяча сверху, стоя спиной к партнеру.
15. Чередование приемов мяча сверху и снизу.
16. подача в заднюю часть площадки.
17. Сочетание перемещений и технических приемов в защите.

18. Передача мяча со сменой мест.
19. Прием снизу верхней прямой подачи.
20. Соревнования на точность выполнения подачи.
21. Передача мяча в тройках, стоя на одном месте.
22. Прием мяча снизу через сетку.
23. Соревнования на количество подач без промаха.
24. Прямой нападающий удар по закрепленному мячу.
25. Техника блокирования.
26. Прием снизу мяча, направленного удара.
27. Передачи мяча в тройках (зоны 2-3-4).
28. Нападающий удар по закрепленному мячу.
29. Одиночное блокирование.
30. Передачи мяча в тройках (зоны 4-5-6 и 1-2-6).
31. Совершенствование техники стоек и перемещений.
32. Нападающий удар по мячу.
33. Одиночное и групповое блокирование.
34. Передача мяча над собой.
35. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.
36. Многократные чередования приемов мяча сверху и снизу.
37. Совершенствование техники стоек и перемещений.
38. Многократные передачи мяча над собой в движении.
39. Нападающий удар после передачи из зоны 3.
40. Совершенствование техники передачи мяча.
41. Многократные чередования приемов и передач сверху и снизу.
42. Совершенствование техники приемов мяча.
43. Совершенствование техники выполнения подачи.
44. Нападающий удар после передачи из зоны 4.

Тактическая подготовка:

1. Индивидуальные действия в нападении: выбор места для выполнения второй передачи у сетки.
 - вторая передача из зоны 3 (лицом к игроку);
 - подача на точность в зоне – по заданию.
2. Индивидуальные действия в защите: выбор места при приеме подачи, выбор способа приема – сверху или снизу.
3. Групповые действия в нападении: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3.
4. Групповые действия в защите: взаимодействие игроков зон 1,5 и 6 на приеме подачи, взаимодействие игроков зон 4,2 и 6.
5. Командные действия в нападении: система игры со второй передачи игроком первой линии (прием, передача в зону 3 (2), передача в зону 4 (2)).
6. Командные действия в защите: расположение игроков на приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Восстановительные мероприятия **Теория (1 час)**

Гигиенические средства. К гигиеническим средствам стоит отнести: душ, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания. Медико-биологические средства. Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребность организма в пищевых веществах и энергии.

Психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.).

Педагогические средства. Построение отдельного тренировочного занятия с использованием вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная индивидуальная разминка; проведение заключительной части занятия; правильный подбор снарядов (упражнений) и места тренировки; создание положительного эмоционального фона для проведения занятия и т.п.

Практика (5 часов)

Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления.

Контрольные испытания по тактическим действиям в защите.

Инструкторская и судейская практика

Юные волейболисты готовятся к роли помощников тренера для участия в организации и проведении занятий и массовых соревнований в качестве судей. В процессе обучения и тренировки обучающиеся должны приобрести следующие навыки:

- освоить терминологию, принятой в волейболе;

- овладеть основными строевыми командами, уметь построить группу, отдать рапорт;

Уметь подготовить места проведения занятий и соревнований;

Принять участие в судействе учебных и товарищеских игр в своей группе (по упрощенным правилам).

Контрольно-оценочные

Теория (1 час)

Содержание и методика контрольных испытаний.

Практика (5 часов)

Сдача контрольных нормативов.

Спортивные соревнования, их организация и проведение

Теория

Правила игры в волейбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Права и обязанности игроков.

Планирование, организация и проведение соревнований по волейболу. Виды соревнований.

Система проведения соревнований по волейболу.

Практика

Участие в соревнованиях согласно календарного план.

1.4. Ожидаемый результат.

1 год обучения

По окончании первого года обучения, учащийся будут:

1. Знать общие основы волейбола;
2. Расширять представление о технических приемах в волейболе;
3. Научатся правильно распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить навыки технической подготовки волейболиста;
7. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
8. Освоить технику верхних передач;
9. Освоить технику передач снизу;

10. Освоить технику верхнего приема мяча;
11. Освоить технику нижнего приема мяча;
12. Освоить технику подачи мяча снизу;

Оценка результатов.

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта.

2 года обучения

По окончании второго года обучения, учащиеся будут:

1. Уметь управлять своими эмоциями;
2. Уметь играть по правилам;
3. Знать методы тестирования при занятиях волейбола;
4. Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;

учащиеся смогут;

1. Освоить технику верхней прямой подачи мяча;
2. Освоить технику нападающего удара;
3. Овладеть навыками судейства;
4. Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
5. Овладеть техникой блокировки в защите;
6. Овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.

3 года обучения

По окончании третьего года обучения, учащиеся будут:

1. Уметь управлять своими эмоциями;
2. Уметь играть по правилам;
3. Знать методы тестирования при занятиях волейбола;
4. Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;

учащиеся смогут;

1. Освоить технику верхней прямой подачи мяча;
2. Освоить технику нападающего удара;
3. Овладеть навыками судейства;
4. Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
5. Овладеть техникой блокировки в защите;
6. Овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.

4 года обучения

По окончании третьего года обучения, учащиеся будут:

1. Расстановку игроков на поле;
2. правила перехода игроков по номерам;
3. правила игры в мини волейбол;
4. правильность счета по партиям;

учащиеся смогут;

1. выполнять перемещения и стойки;
2. выполнять прием и передачу мяча сверху двумя руками;
3. выполнять приемы и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
4. выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров;
5. выполнять падения.

5 года обучения

По окончании третьего года обучения, учащиеся будут:

1. Расстановку игроков на поле при приеме и подачи соперника;
2. классификацию упражнений, применяемых в тренировочном процессе;
3. ведение счета по протоколу;

учащиеся смогут;

1. выполнять перемещения и стойки;
2. выполнять прием мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2;
3. выполнять передачи мяча снизу над собой в круге;
4. выполнять нижнюю прямую, боковую подачи на точность;
5. выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3;
6. выполнять обманные действия «скидки».

6 года обучения

По окончании третьего года обучения, учащиеся будут:

1. переход средней линии;
2. положение о соревнованиях, способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный;
3. обязанности судей.

учащиеся смогут;

1. выполнять передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара;
2. выполнять передачи мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;
3. выполнять передачу сверху двумя руками в прыжке;
4. выполнять верхнюю прямую подачу;
5. выполнять нападающий удар из зоны 4,3,2 с высоких и средних передач;
6. выполнять одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.

2.Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1 Календарно – учебный график 1-го года обучения	Приложение №1
2.2 Календарно – учебный график 2-го года обучения	Приложение №2
2.3 Календарно – учебный график 3-го года обучения	Приложение №3
2.4 Календарно – учебный график 4-го года обучения	Приложение №4
2.5 Календарно – учебный график 5-го года обучения	Приложение №5
2.6 Календарно – учебный график 6-го года обучения	Приложение №6

2.2. Условия реализации программы

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

Спортивный инвентарь:

волейбольные мячи -15-20 штук;

набивные мячи - на каждого обучающегося;
перекладины для подтягивания в висе – 5 штук;
гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
волейбольная сетка;
гимнастические маты;
баскетбольные и теннисные мячи -10-15 штук;
Спортивные снаряды:
гимнастические скамейки – 3-5 штук;
гимнастическая стенка – 6 пролетов.

Примечание: В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 216 занятия по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) педагог может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных. Можно также исключать некоторые уроки или заменить на другие, которые хуже усваиваются.

2.3 Формы аттестации

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце второго года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

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.

По итогам этих испытаний обучающиеся, выполнившие нормативные требования, переводятся в группы следующего года обучения. Не выполнившие норматив остаются в группе на повторный курс обучения.

Формы и способы проверки результативности

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 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

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.

2.4.Оценочные материалы

Вид контроля	Форма и содержание	Дата проведения
1.Вводный контроль.	Собеседование, тренировочные занятия	Сентябрь
2.Текущий контроль.	Соревнования, тренировочные занятия	В течение года.
3.Промежуточный контроль	Соревнования	Ноябрь, апрель
4.Контрольно-оценочные и переводные испытания	Контрольные испытания. Соревнования.	Декабрь Май

2.5. Методическое обеспечение ДООП Методическое обеспечение 1-го года обучения

№ п/п	Тема занятия	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ				
		Форма занятия	Методы / приемы	ТСО наглядность	Форма контроля	
					текущий	итоговый
1.	Вводное занятие.	Коллективная	Словесные (беседа, инструктаж, история, игры – знакомства)	Инструкция по технике безопасности	опрос	-
2.	История волейбола в России.	Коллективная	Словесные (беседа, просмотр кинофильма).	Видеомагнит фон	Анализ в ходе просмотра	опрос
3.	Гигиена и санитария, врачебный контроль.	Коллективная	Беседа.	Плакаты	Медицинская комиссия	-
4.	Оказание первой медицинской помощи.	Коллективная Групповая	Рассказ, показ	Плакаты, презентации.	Опрос	-
5.	Правила игры и соревнования.	Коллективная	Рассказ	Плакаты, презентации	Опрос	Собеседование
6.	Сведения о строении организма	Коллективная	Рассказ	Плакаты, презентации	Опрос	-
7.	Оборудование и инвентарь	Коллективная	Беседа	Наглядный материал	-	Обсуждение
8.	Техника безопасности	Коллективная	Беседа	-	-	-

9.	ОФП	Коллективная	Рассказ, показ	Наглядный материал	Контроль	-
10.	СФП	Коллективная Групповая	Словесные (объяснения)	Необходимые спортивные атрибуты	Контроль	Обсуждение
11.	Техническая подготовка	Групповая	Рассказ, показ, демонстрация	Наглядный материал	Контроль	Обсуждение
12.	Тактическая подготовка	Групповая	Рассказ	Наглядный материал	Контроль	Обсуждение
13.	Интегральная подготовка	Коллективная	Рассказ	-	Контроль	Обсуждение
14.	КПИ	Командная	-	-	Контроль	-

Методическое обеспечение 2-го, 3-го, 4-го, 5-го и 6-го года обучения

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата	Графа учёта
1	Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по волейболу.	
2	Общефизическая подготовка Волейболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы	
3	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.	

			показ педагогом.			
4	Техническая подготовка волейболиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего. Терминология, жестикация.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование	
5	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование	

Контрольные и календарные игры:

- Участие в первенстве школы по волейболу;
- Участие в товарищеских играх своего района;
- Участие сборной команды школы в первенстве района по волейболу;
- Получат большой опыт участия в соревнованиях, усвоят этику спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств;
- Войдут в состав сборной школы и примут участие в Спартакиаде района по волейболу.

Дидактические материалы:

- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.
- Положение о соревнованиях по волейболу.

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по волейболу.
- Инструкции по мерам безопасности на занятиях.

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Приемные нормативы по физической и технической подготовке (на конец учебного года)

6-8 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продвинутый	стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	базовый
1.	Бег 30 м. (сек.)	5,6	6,2	7,5	5,8	6,4	7,6
2.	Прыжок в длину с места (см.)	155	135	100	150	130	85

3.	Поднимание туловища за 30 сек. (кол-во раз)	22	13	8	19	12	7
4.	Бег 1000 м. (мин.)	5,16	6,14	7,36	5,55	7,00	8,32
5	Подтягивание на высокой перекладине (юноши), сгибание разгибание рук в упоре лежа (девушки)	4	2	1	12	7	4

9-10 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продвинутый	стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	базовый
1.	Бег 30 м. (сек.)	5,1	5,7	6,8	5,3	6,0	7,0
2.	Прыжок в длину с места (см.)	175	150	120	160	150	110
3.	Поднимание туловища за 30 сек. (кол-во раз)	28	18	11	25	15	9
4.	Бег 1000 м. (мин.)	4,40	5,37	6,50	5,23	6,23	7,46
5	Подтягивание на высокой перекладине (юноши), сгибание разгибание рук в упоре лежа (девушки)	5	3	1	15	8	5

11-12 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продвинутый	стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	базовый
1.	Бег 30 м. (сек.)	5,1	5,5	6,2	5,3	5,8	6,0
2.	Прыжок в длину с места (см.)	175	160	150	165	145	135
3.	Поднимание туловища за 30 сек. (кол-во раз)	32	23	12	40	30	28
4.	Бег 1000 м. (мин.)	4,20	5,20	6,30	5,00	5,50	7,10
5	Подтягивание на высокой	7	4	3	19	10	6

	перекладине (юноши), сгибание разгибание рук в упоре лежа (девушки)						
--	---	--	--	--	--	--	--

13 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продвинутый	стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	базовый
1.	Бег 30 м. (сек.)	5,0	5,4	5,9	5,3	5,7	6,3
2.	Прыжок в длину с места (см.)	225	204	158	210	184	143
3.	Поднимание туловища за 30 сек. (кол-во раз)	35	26	13	32	23	12
4.	Бег 1000 м. (мин.)	3,35	4,05	5,10	4,00	4,35	5,45
5	Подтягивание на высокой перекладине (юноши), сгибание разгибание рук в упоре лежа (девушки)	13	8	1	30	21	11

14 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продвинутый	стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	базовый
1.	Бег 30 м. (сек.)	4,8	5,2	5,7	5,1	5,5	6,1
2.	Прыжок в длину с места (см.)	230	210	171	210	184	143
3.	Поднимание туловища за 30 сек. (кол-во раз)	37	28	14	32	25	12
4.	Бег 1000 м. (мин.)	3,30	3,55	5,00	3,50	4,30	5,35
5	Подтягивание на высокой перекладине (юноши), сгибание разгибание рук в упоре лежа (девушки)	14	9	3	31	22	12

15 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продвинутый	стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	базовый
1.	Бег 30 м. (сек.)	4,7	5,1	5,6	5,0	5,4	6,0
2.	Прыжок в длину с места (см.)	235	215	176	210	184	143
3.	Поднимание туловища за 30 сек. (кол-во раз)	38	29	15	33	26	13
4.	Бег 1000 м. (мин.)	3,25	3,50	4,52	3,50	4,30	5,35
5	Подтягивание на высокой перекладине (юноши), сгибание разгибание рук в упоре лежа (девушки)	15	10	4	31	22	12

16 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продвинутый	стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	базовый
1.	Бег 30 м. (сек.)	4,6	5,0	5,5	4,9	5,3	5,9
2.	Прыжок в длину с места (см.)	240	220	185	220	195	155
3.	Поднимание туловища за 30 сек. (кол-во раз)	38	29	15	34	27	14
4.	Бег 1000 м. (мин.)	3,17	3,42	4,44	3,45	4,20	5,25
5	Подтягивание на высокой перекладине (юноши), сгибание разгибание рук в упоре лежа (девушки)	16	11	5	34	23	13

17-18 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продвинутый	стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	базовый
1.	Бег 30 м. (сек.)	4,5	4,9	5,4	4,8	5,2	5,8
2.	Прыжок в длину с места (см.)	245	225	190	220	195	155

3.	Поднимание туловища за 30 сек. (кол-во раз)	39	30	16	34	27	14
4.	Бег 1000 м. (мин.)	3,12	3,35	4,35	3,45	4,20	5,25
5	Подтягивание на высокой перекладине (юноши), сгибание разгибание рук в упоре лежа (девушки)	17	12	6	32	23	13

2.6.Список литературы

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.

Календарный учебный график 1-го года обучения

Месяц	Дата	Тема занятия	Форма проведения	Количество часов	Форма контроля	Примечание
Сентябрь		Введение. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.	Групповое теоретическое	4	опрос	
Сентябрь		Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Групповое тренировочное	32	зачет	
Октябрь						
Октябрь		Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.)		56	зачет нормативы	
Ноябрь						
Декабрь						
Декабрь		Техническая подготовка (ТП)	Групповое тренировочное	52	текущий контроль	
Январь						
Февраль						
Февраль		Специальная физическая подготовка (СФП)	Групповое тренировочное	36	нормативы	
Март						
Март		Тактическая подготовка (ТП)	Групповое тренировочное	32	текущий контроль	
Апрель						
Май						
Май		Контрольно-оценочные и переводные испытания.	зачеты тестирование	4	итоговый контроль	

Календарный учебный график 2-го года обучения

Месяц	Дата	Тема занятия	Форма проведения	Количество часов	Форма контроля	Примечание
Сентябрь		Введение. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.	Групповое теоретическое	4	опрос	
Сентябрь		Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Групповое тренировочное	20	зачет	
Сентябрь		Общая физическая подготовка (ОФП)	Групповое тренировочное	22	зачет нормативы	
Октябрь						
Сентябрь		Техническая подготовка (ТП)	Групповое тренировочное	76	текущий контроль	
Октябрь						
Ноябрь						
Декабрь						
Декабрь		Специальная физическая подготовка (СФП)	Групповое тренировочное	20	нормативы	
Январь						
Январь		Тактическая подготовка (ТП)	Групповое тренировочное	70	текущий контроль	
Февраль						
Март						
Апрель						
Май						
Май		Контрольно-оценочные переводные испытания	Зачеты тестирование	4	итоговый контроль	

Календарный учебный график 3-го года обучения

Месяц	Дата	Тема занятия	Форма проведения	Количество часов	Форма контроля	Примечание
Сентябрь		Введение. (Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях. История развития волейбола в России. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Врачебный контроль. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология).	Групповое теоретическое	4	опрос	
Сентябрь		Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Групповое тренировочное	20	зачет	
Сентябрь		Общая физическая подготовка (ОФП)		40	зачет нормативы	
Октябрь						
Ноябрь						
Ноябрь		Техническая подготовка и тактическая подготовка (ТПП).	Групповое тренировочное	110	текущий контроль	
Декабрь						
Январь						
Февраль						
Март						
Март		Специальная физическая подготовка (СФП)	Групповое тренировочное	38	нормативы	
Апрель						
Май						
Май		Итоговый контроль – подача на точность.	зачеты тестирование	4	итоговый контроль	

Календарный учебный график 4-го года обучения

Месяц	Дата	Тема занятия	Форма проведения	Количество часов	Форма контроля	Примечание
Сентябрь		Введение. (Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях. История развития волейбола в России. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Врачебный контроль. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология).	Групповое теоретическое	4	опрос	
Сентябрь		Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Групповое тренировочное	20	зачет	
Сентябрь		Общая физическая подготовка (ОФП)		40	зачет нормативы	
Октябрь						
Ноябрь						
Ноябрь		Техническая подготовка и тактическая подготовка (ТП).	Групповое тренировочное	110	текущий контроль	
Декабрь						
Январь						
Февраль						
Март						
Март		Специальная физическая подготовка (СФП)	Групповое тренировочное	38	нормативы	
Апрель						
Май						
Май		Итоговый контроль – подача на точность.	зачеты тестирование	4	итоговый контроль	

Календарный учебный график 5-го года обучения

Месяц	Дата	Тема занятия	Форма проведения	Количество часов	Форма контроля	Примечание
Сентябрь		Введение. (Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях. История развития волейбола в России. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Врачебный контроль. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология).	Групповое теоретическое	4	опрос	
Сентябрь		Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Общая физическая подготовка.	Групповое тренировочное	20	зачет	
Сентябрь		Общая физическая подготовка (ОФП)		40	зачет нормативы	
Октябрь						
Ноябрь						
Ноябрь		Техническая подготовка и тактическая подготовка (ТПП).	Групповое тренировочное	110	текущий контроль	
Декабрь						
Январь						
Февраль						
Март						
Март		Специальная физическая подготовка (СФП)	Групповое тренировочное	38	нормативы	
Апрель						
Май						
Май		Итоговый контроль – подача на точность.	зачеты тестирование	4	итоговый контроль	

Календарный учебный график 6-го года обучения

Месяц	Дата	Тема занятия	Форма проведения	Количество часов	Форма контроля	Примечание
Сентябрь		Введение. (Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях. История развития волейбола в России. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Врачебный контроль. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология).	Групповое теоретическое	2	опрос	
Сентябрь		Общая физическая подготовка. (ОФП)	Групповое тренировочное	50	зачет	
Октябрь						
Ноябрь		Специальная физическая подготовка (СФП)		80	зачет	
Декабрь						
Январь						
Февраль						
Март		Технико-тактическая подготовка (ТТП).	Групповое тренировочное	72	текущий контроль	
Апрель						
Май						
Май		Восстановительные мероприятия	Групповое тренировочное	6	нормативы	
Май		Контрольные нормативы	зачеты тестирование	6	итоговый контроль	