

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение –  
средняя общеобразовательная школа №5 города Искитима Новосибирской области

Принято на заседании  
педагогического совета  
МБОУ СОШ №5 г. Искитима  
Протокол № 1 от 28.08.2020 г.



Утверждено:  
Директор школы  
И.И. Пихтарева  
20 20 г.

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

**«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 14 – 16 лет  
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:  
Голованов Максим Васильевич,  
учитель физической культуры

г. Искитим, 2020 год

## Содержание

|                                                      |                                     |
|------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| 1. Пояснительная записка .....                       | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 2. Содержание программы первого года обучения .....  | 7                                   |
| 3. Содержание программы второго года обучения .....  | 13                                  |
| 4. Содержание программы третьего года обучения ..... | 20                                  |
| 5. Список литературы .....                           | 29                                  |

### **Пояснительная записка**

Программа дополнительного образования по волейболу для 8-11 классов составлена в соответствии с документами:

- «Нормативно-правовые основы регулирующие деятельность спортивных школ» от 25.01.1995г.;
- Ю.Д.Железняк «Дополнительная программа для общеобразовательных школ по волейболу», Москва: «Просвещение», 2012 г.

Программа рассчитана на три года для учащихся 8-11 классов первый год на 4 часа всего 146 в неделю второй на 6 часов в неделю, всего 222 часа, третий на 6 часов в неделю всего 222 часа.

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных волейболистов, полученные на основе изучения научно-методических материалов и опыта работы детско-юношеских спортивных школ. Используются программы педагогов работающих в этой области, в частности образовательная программа Г.Е Озеровой «Основы волейбола для школьников», Ю.Д.Железняк «Дополнительная программа для общеобразовательных школ по волейболу», Москва: «Просвещение», 2012г., а также свой личный педагогический опыт.

Проанализировав ряд дополнительных образовательных программ, можно сказать, что данная программа имеет ряд отличительных особенностей:

- обработка двигательных навыков, через организацию подвижных и сюжетных игр;
- использование опережающего метода обучения.

**Целью изучения курса** волейбола в 8-11 классах является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности спортсмена.

#### **Задачи программы 1-го года обучения:**

- привитие интереса к занятиям волейбола;
- развитие основных двигательных (физических) качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости);
- освоение базовых технических и методических знаний по гигиене и самоконтролю;

- развитию чувства коллективизма.

### **Задачи программы 2-го года обучения:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям волейбола;
- совершенствование двигательных способностей обучающихся путём сочетания спортивных и гимнастических упражнений и игр;
- обработка технических и тактических навыков игры;
- развитие чувства командного единства.

### **Задачи программы 3-го года обучения:**

- достижения обучающихся максимального уровня развития технических и тактических навыков игры в волейбол;
- приобретение навыков инструкторской и судейской практики по волейболу, организации и проведению соревнований;
- выполнение нормативных требований по всем видам подготовки;
- формирование устойчивой мотивации к постоянному самостоятельному физическому развитию.

### **Принципы обучения и воспитания:**

- учет возрастных и индивидуальных особенностей;
- активности и наступательности;
- системности и последовательности;
- коллективизма;
- учет местных условий.

### **Организация образовательного процесса**

Программа рассчитана на 3 года и предназначена для подростков 14-17 лет.

Кружок могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта. Количество обучающихся в группах 1-3 года обучения 15 человек.

**Режим занятий:** 1 год 4 часа в неделю, 2 год 6 часов, 3 год 6 часов .

**Форма организации занятий** – групповая.

**Формы проведения занятий:**

- учебно-тренировочное занятие;
- соревнования;

- товарищеские встречи.

Программа предусматривает изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и освоение более глубоких приёмов данного вида спорта, по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.
2. Изучение и обучение основам техники волейбола.
3. Изучение и обучение основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в волейболе.
5. Воспитание физических качеств занимающихся волейболом.

### **Предполагаемый результат**

#### **1-год обучения:**

##### Обучающиеся знают:

- Историю развития и характеристику современного состояния волейбола, правила игры.

- О строении и функциях организма, правила гигиены.

##### Обучающиеся владеют:

- Двигательными умениями и навыками по волейболу.
- Базовыми элементами технической подготовки (техника нападения, владения мяча, нападающими ударами, выполнение подачи мяча).
- Базовыми элементами тактической подготовки (тактика нападения и защиты).

##### Обучающиеся могут:

- Отвечать за порученное им дело.
- Сознательно выполнять дисциплинарные требования педагога.
- Предъявлять требования в своем коллективе в зависимости от данного поручения.
- Принимать участие в учебно-тренировочных сборах.
- Выполнять упражнения на развитие быстроты, скорости реакции, ловкости.

#### **2 -й год обучения:**

##### Обучающиеся знают:

- Влияние различных физических упражнений на организм при занятиях волейболом.

- Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме.
- Основные причины травматизма при занятиях волейболом и меры предупреждения травм.

- Правила организации и проведения соревнований.

Обучающиеся владеют:

- Волевыми качествами.
- Устойчивыми навыками выполнения; тактико-технических приемов волейбола.

Обучающиеся могут:

- Ухаживать за инвентарем. Оборудовать место занятий.
- Провести установку и разбор проведения игр.
- Подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.
- Действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы.

**3- й год обучения:**

Обучающиеся знают:

- Методику краткого анализа современной техники и тактики игры в волейбол.

Обучающиеся могут:

- Выполнять упражнения, в основе которых лежат приёмы волейбола в различных сочетаниях.
- Применять методы приёма (информация, комментирование, коррекция), необходимые при обучении и тренировки.
- Адекватно оценивать заданные игровые условия и самостоятельно принимать необходимые решения.
- Постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.
- Выполнять нормы спортсменов разрядников по волейболу.

Обучающиеся владеют:

- Технической подготовкой юного спортсмена.
- Комплексом физических упражнений, необходимых для самостоятельных тренировок.
- Разрядные требования спортивной квалификации волейбола.

## Содержание программы - первый год обучения

### *Введение в образовательную программу (всего 146 ч)*

1. Вводное занятия. Всего – 5 ч.

Игры на знакомство. Знакомство с программой. Техника безопасности.

2. Теоритическая подготовка. Всего – 4 ч.

Краткий очерк развития волейбола в СССР. Сведения о строении и функциях организма. Гигиена и врачебный контроль. Правила игры в волейбол

3. Общая физическая подготовка. Всего 30 ч.

ОРУ- упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц туловища и шеи; акробатические упражнения; Легкоатлетические упражнения.

4. Специальная физическая подготовка. Всего 34 ч.

Упражнения для развития быстроты, прыгучести, специальной выносливости, комбинированные упражнения.

5. Основы техники и тактики игры. Всего 64 ч.

Техника нападения, владение мяча, нападающие удары, подачи и техника защиты. Тактика нападения (индивидуальные, групповые, командные, тактические действия). Многократное выполнение каждого в отдельности из изученных тактических действий (в объеме программы). Техника безопасности по волейболу.

6. Зачеты, контрольные испытания, соревнования. Всего 9 ч.

### Учебно-тематический план программы первого года обучения

| Раздел                               | Тема                                     | Общее кол-во | В том числе |   | Предполагаемый результат                                                                  |
|--------------------------------------|------------------------------------------|--------------|-------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                      |                                          |              | Т           | П |                                                                                           |
| Введение в образовательную программу | Вводное занятие                          | 2            | 2           | - | Знакомство ребят друг с другом, педагогом, программой, техникой безопасности на занятиях. |
| Теоритическая подготовка             | Краткий очерк развития волейбола в СССР  | 4            | 4           | - | Получат представление о развитии и истории возникновения волейбола в СССР                 |
|                                      | Сведения о строении и функциях организма | 4            | 4           | - | Получат общие представления о строении организма человека.                                |

|                                         |                                                           |            |           |           |                                                                      |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------|-----------|-----------|----------------------------------------------------------------------|
|                                         | Гигиена и<br>врачебный<br>контроль.                       | 2          | 2         | -         | Получат знание о<br>санитарно-гигиенических<br>нормах и правилах.    |
|                                         | Правила игры<br>в волейбол                                | 6          | 6         | -         | Знают основные правила<br>соревнований.                              |
|                                         |                                                           | <b>18</b>  | <b>18</b> | <b>0</b>  |                                                                      |
| Общая<br>физическая<br>подготовка       | Упражнения<br>для мышц<br>плеч пояса                      | 10         | -         | 0         | Имеют понятия о<br>применении упражнения                             |
|                                         | Упражнения<br>для мышц ног                                | 10         | -         | 0         | Имеют понятия о<br>применении упражнения                             |
|                                         | Акробатическ<br>и упражнения                              | 10         | -         | 0         | Имеют понятия о<br>применении упражнения                             |
|                                         | Легкоатлетич<br>еские<br>упражнения.                      | 10         | -         | 0         | Имеют понятия о<br>применении упражнения                             |
|                                         |                                                           | <b>40</b>  | <b>0</b>  | <b>0</b>  |                                                                      |
| Специальная<br>физическая<br>подготовка | Упражнения<br>для развития<br>быстроты                    | 10         | 1         | 9         | Овладевают специальными<br>двигательными навыками и<br>умениями      |
|                                         | Упражнения<br>для развития<br>прыгучести                  | 10         | 1         | 9         |                                                                      |
|                                         | Упражнения<br>для развития<br>специальной<br>выносливости | 10         | 1         | 9         |                                                                      |
|                                         | Комбинирова<br>нные<br>упражнения                         | 10         | 1         | 9         |                                                                      |
|                                         |                                                           | <b>40</b>  | <b>4</b>  | <b>36</b> |                                                                      |
| Основы<br>техники и<br>тактики игры     | Техника<br>нападения                                      | 18         | 1         | 6         | Овладевают навыками,<br>умениями, действиями<br>игроков в нападении. |
|                                         | Техника<br>защиты                                         | 12         | 1         | 1         | Овладевают навыками<br>защиты в игре                                 |
|                                         | Техника<br>нападения                                      | 10         | 1         |           | Применение способов<br>нападения в игре                              |
|                                         |                                                           | <b>40</b>  | <b>3</b>  | <b>7</b>  |                                                                      |
| Мероприятия,<br>соревнования            |                                                           | 8          |           | 8         | Получение спортивных<br>разрядов                                     |
| <b>Итого:</b>                           |                                                           | <b>146</b> | <b>25</b> | <b>51</b> |                                                                      |

## Методическое обеспечение программы первого года обучения

| № п / п | Раздел                               | Форма проведения занятий           | Методы приёмы                      | Дидактич. материалы | Форма подведения итогов                                             |
|---------|--------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 1       | Введение в образовательную программу | беседа                             | словесный, практический, наглядный | плакаты             |                                                                     |
| 2       | Теоритическая подготовка             | беседа                             | словесный, практический, наглядный | Таблицы             | опрос                                                               |
| 3       | Общая физическая подготовка          | учебно-тренировочное занятие       | словесный, практический, наглядный |                     | мини-зачет                                                          |
| 4       | Специальная физическая подготовка    | учебно-тренировочное занятие       | словесный, практический, наглядный |                     | мини-зачет                                                          |
| 5       | Основы техники и тактики игры        | учебно-тренировочное занятие       | словесный, практический, наглядный | плакаты             | выполнение контрольных нормативов по технико-тактической подготовке |
| 6       | Мероприятия, соревнования, зачеты    | соревнования, товарищеские встречи | словесный, практический, наглядный |                     | мини-зачет, выполнение контрольных нормативов.                      |

## Планирование занятий первого года обучения

| № п/п | Тема                                                          | Кол-во часов |
|-------|---------------------------------------------------------------|--------------|
| 1     | Общая характеристика, правила соревнований, судейство.        | 1            |
| 2     | Стойки и способы перемещения на площадке.                     | 1            |
| 3     | Ознакомление с подачей мяча – нижняя прямая.                  | 1            |
| 4     | Совершенствование техники перемещения; прием и передача мяча. | 1            |
| 5     | Совершенствование передачи двумя руками сверху и снизу.       | 1            |
| 6     | Закрепление со способами перемещения в волейболе.             | 1            |
| 7     | Прыжки и падения. Развитие физических качеств.                | 1            |
| 8     | Верхняя передача мяча.                                        | 1            |
| 9     | Совершенствование верхней передачи мяча. Игровая практика     | 1            |
| 10    | Нижняя передача мяча. Игровая практика.                       | 1            |
| 11    | Изучение верхней передачи мяча в движении.                    | 1            |
| 12    | Совершенствование нижней передачи мяча. Игровая практика.     | 1            |

|    |                                                                                                |   |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 13 | Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками – вверх, вперед, над собой.                | 1 |
| 14 | Передача мяча сверху двумя руками для нападающего удара.                                       | 1 |
| 15 | Совершенствование верхней передачи мяча через сетку.                                           | 1 |
| 16 | Обучение передачи мяча сверху, стоя спиной к направлению передачи.                             | 1 |
| 17 | Ознакомление и обучение передачи мяча двумя руками сверху в прыжке.                            | 1 |
| 18 | Обучение передачи мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями.                          | 1 |
| 19 | Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху из глубины площадки для нападающего удара. | 1 |
| 20 | Игровая практика.                                                                              | 1 |
| 21 | Нижняя прямая подача мяча.                                                                     | 1 |
| 22 | Совершенствование нижней боковой подачи мяча.                                                  | 1 |
| 23 | Совершенствование верхней прямой подачи мяча.                                                  | 1 |
| 24 | Совершенствование подач мяча в волейболе.                                                      | 1 |
| 25 | Ознакомление и обучение техническим действиям в защите.                                        | 1 |
| 26 | Ознакомление и обучение способам отбивания мяча через сетку.                                   | 1 |
| 27 | Обучение приемам мяча сверху двумя руками.                                                     | 1 |
| 28 | Обучение приемам мяча двумя руками снизу.                                                      | 1 |
| 29 | Нападающий удар.                                                                               | 1 |
| 30 | Имитация нападающего удара.                                                                    | 1 |
| 31 | Передача мяча через сетку.                                                                     | 1 |
| 32 | Нападающий удар с переводом вправо.                                                            | 1 |
| 33 | Нападающий удар с переводом влево.                                                             | 1 |
| 34 | Совершенствование нападающего удара.                                                           | 1 |
| 35 | Ознакомление с техникой блокирования.                                                          | 1 |
| 36 | Обучение технике блокирования.                                                                 | 1 |
| 37 | Совершенствование выполнения блокирования.                                                     | 1 |
| 38 | Выбор способа отбивания мяча через сетку.                                                      | 1 |
| 39 | Чередование способов подачи.                                                                   | 1 |
| 40 | Вторая передача нападающего.                                                                   | 1 |
| 41 | Взаимодействие игроков передней линии при первой подаче.                                       | 1 |
| 42 | Подача на игрока слабо владеющего навыками приема мяча.                                        | 1 |
| 43 | Совершенствование групповых тактических действий нападений.                                    | 1 |
| 44 | Совершенствование групповых тактических действий защиты.                                       | 1 |
| 45 | Обучение стойкам и перемещениям.                                                               | 1 |
| 46 | Передача мяча двумя руками.                                                                    | 1 |
| 47 | Передача мяча двумя руками снизу на месте.                                                     | 1 |
| 48 | Чередование передач мяча двумя руками.                                                         | 1 |
| 49 | Обучение передач мяча стоя боком к партнеру.                                                   | 1 |
| 50 | Обучение передач мяча назад стоя спиной к партнеру.                                            | 1 |
| 51 | Обучение передач мяча в тройках со сменой мест.                                                | 1 |
| 52 | Передача мяча после перемещения.                                                               | 1 |
| 53 | Техника передачи мяча.                                                                         | 1 |
| 54 | Передача одной, двумя руками в прыжке.                                                         | 1 |
| 55 | Повторение ранее изученных передач мяча через сетку.                                           | 1 |
| 56 | Повторение ранее изученных подач.                                                              | 1 |

|     |                                                                       |   |
|-----|-----------------------------------------------------------------------|---|
| 57  | Обучение передач мяча в тройках через сетку.                          | 1 |
| 58  | Отбивание мяча кистью у верхнего края сетки.                          | 1 |
| 59  | Обучение подачам мяча с вращением.                                    | 1 |
| 60  | Повторение передач мяча.                                              | 1 |
| 61  | Обучение приему мяча с последующим падением.                          | 1 |
| 62  | Обучение приему мяча с перекатом назад на спину.                      | 1 |
| 63  | Обучение приему мяча в сторону на бедро.                              | 1 |
| 64  | Совершенствование передач мяча.                                       | 1 |
| 65  | Обучение приему мяча одной, двумя руками.                             | 1 |
| 66  | Обучение приему мяча с подачи.                                        | 1 |
| 67  | Обучение прямому нападающему удару с места в прыжке.                  | 1 |
| 68  | Ознакомление с верхней прямой подачей в прыжке.                       | 1 |
| 69  | Обучение прямому нападающему удару с разбега.                         | 1 |
| 70  | Обучение приему мяча с нападающего удара.                             | 1 |
| 71  | Гибкая игра с заданием.                                               | 1 |
| 72  | Сочетание приемов: нападающий удар – прием двумя руками.              | 1 |
| 73  | Выполнение прямого нападающего удара с укороченных передач.           | 1 |
| 74  | Выполнение прямого нападающего удара с высоких передач.               | 1 |
| 75  | Выполнение прямого нападающего удара с быстрых передач.               | 1 |
| 76  | Обучение нападающему удару с переводом.                               | 1 |
| 77  | Обучение обманкам нападающим ударом.                                  | 1 |
| 78  | Обучение одиночному неподвижному блокированию.                        | 1 |
| 79  | Учебная игра с заданием.                                              | 1 |
| 80  | Обучение боковому нападающему удару.                                  | 1 |
| 81  | Обучение одиночному подвижному блокированию.                          | 1 |
| 82  | Обучение нападению с первой передачи.                                 | 1 |
| 83  | Обучение групповому блокированию (зонному).                           | 1 |
| 84  | Обучение нападению со второй линии.                                   | 1 |
| 85  | Обучение групповому блокированию.                                     | 1 |
| 86  | Обучение перемещениям волейболиста.                                   | 1 |
| 87  | Закрепление верхней передачи двумя руками.                            | 1 |
| 88  | Закрепление перемещения волейболиста.                                 | 1 |
| 89  | Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками.                 | 1 |
| 90  | Совершенствование верхней передачи.                                   | 1 |
| 91  | Нижняя прямая передача.                                               | 1 |
| 92  | Обучение верхним передачам в средней и низкой стойках.                | 1 |
| 93  | Обучение верхней передаче после перемещений.                          | 1 |
| 94  | Прием мяча с подачи.                                                  | 1 |
| 95  | Верхняя передача.                                                     | 1 |
| 96  | Прием и передача мяча сверху двумя руками.                            | 1 |
| 97  | Прием мяча с подачи.                                                  | 1 |
| 98  | Прием и передача мяча сверху двумя руками.                            | 1 |
| 99  | Прием мяча верхним приемом с подачи.                                  | 1 |
| 100 | Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху.              | 1 |
| 101 | Совершенствование навыков подач мяча.                                 | 1 |
| 102 | Совершенствование навыков подачи на точность.                         | 1 |
| 103 | Развитие быстроты и прыгучести.                                       | 1 |
| 104 | Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. | 1 |

|     |                                                                       |   |
|-----|-----------------------------------------------------------------------|---|
| 105 | Скоростно-силовая подготовка.                                         | 1 |
| 106 | Совершенствование навыков перемещения.                                | 1 |
| 107 | Физическая подготовка.                                                | 1 |
| 108 | Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. | 1 |
| 109 | Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. | 1 |
| 110 | Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.                  | 1 |
| 111 | Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.                  | 1 |
| 112 | Обучение групповому блокированию (подвижному).                        | 1 |
| 113 | Обучение перемещениям волейболиста.                                   | 1 |
| 114 | Закрепление верхней передачи двумя руками.                            | 1 |
| 115 | Закрепление перемещения волейболиста.                                 | 1 |
| 116 | Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками.                 | 1 |
| 117 | Совершенствование верхней передачи.                                   | 1 |
| 118 | Нижняя прямая передача.                                               | 1 |
| 119 | Обучение верхним передачам в средней и низкой стойках.                | 1 |
| 120 | Обучение верхней передаче после перемещений.                          | 1 |
| 121 | Прием мяча с подачи.                                                  | 1 |
| 123 | Верхняя передача.                                                     | 1 |
| 124 | Прием и передача мяча сверху двумя руками.                            | 1 |
| 125 | Прием мяча с подачи.                                                  | 1 |
| 126 | Прием и передача мяча сверху двумя руками.                            | 1 |
| 127 | Прием мяча верхним приемом с подачи.                                  | 1 |
| 128 | Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху.              | 1 |
| 129 | Совершенствование навыков подач мяча.                                 | 1 |
| 130 | Совершенствование навыков подачи на точность.                         | 1 |
| 131 | Развитие быстроты и прыгучести.                                       | 1 |
| 132 | Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. | 1 |
| 133 | Скоростно-силовая подготовка.                                         | 1 |
| 134 | Совершенствование навыков перемещения.                                | 1 |
| 135 | Физическая подготовка.                                                | 1 |
| 136 | Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. | 1 |
| 137 | Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. | 1 |
| 138 | Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.                  | 1 |
| 139 | Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.                  | 1 |
| 140 | Физическая подготовка.                                                | 1 |
| 141 | Физическая подготовка. Учебная игра.                                  | 1 |
| 142 | Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. | 1 |
| 143 | Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. | 1 |
| 144 | Прямой нападающий удар.                                               | 1 |
| 145 | Прямой нападающий удар. Учебная игра.                                 | 1 |
| 146 | Прием и передача сверху.                                              | 1 |
| 147 | Прием и передача сверху.                                              | 1 |

## Содержание программы второго года обучения (222 часа)

*Введение в образовательную программу. Всего – 222 ч.*

1. Вводное занятия. 2 ч.

Знакомство с программой. Техника безопасности. Всего –8 ч.

Теоритическая подготовка. Всего – 2 ч.

2. Краткий очерк развития волейбола в СССР и в современный период в России. Сведения о строении и функциях организма. Гигиена и врачебный контроль. Правила игры в волейбол. Всего- 2 ч.

3.Общая физическая подготовка. Всего 74 ч.

ОРУ - упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц туловища и шеи; акробатические упражнения; легкоатлетические упражнения.

4.Специальная физическая подготовка. Всего 80 ч.

Упражнения для развития быстроты, прыгучести, специальной выносливости, комбинированные упражнения.

5. Основы техники и тактики игры. Всего 46 ч.

Техника нападения, владение мяча, нападающие удары, подачи и техника защиты. Тактика нападения (индивидуальные, групповые, командные, тактические действия). Многократное выполнение каждого в отдельности из изученных тактических действий (в объеме программы). Техника безопасности на занятиях по волейболу.

6. Зачеты, контрольные испытания, соревнования. Всего 8ч.

## Учебно-тематический план программы второго года обучения

|   | Раздел                               | Тема                                             | Общее кол-во | В том числе |   | Предполагаемый результат                                                      |
|---|--------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------|-------------|---|-------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                      |                                                  |              | Т           | П |                                                                               |
| 1 | Введение в образовательную программу | Вводное занятие                                  | 2            |             |   | Знакомство с программой 2-ого года обучения, повторение техники безопасности. |
| 2 | Теоретическая подготовка             | Краткий очерк развития волейбола в СССР в России | 3            |             |   | Расширяют знания по истории развития волейбола в СССР и в России              |

|   |                                   |                                                  |    |  |   |                                                                       |
|---|-----------------------------------|--------------------------------------------------|----|--|---|-----------------------------------------------------------------------|
|   |                                   | Сведения о строении и функциях организма         | 3  |  |   | Получают представления об отдельных системах организма человека.      |
|   |                                   | Гигиена и врачебный контроль                     | 3  |  |   | Расширяют знания о санитарно-гигиенических нормах и правилах.         |
|   |                                   | Правила игры в волейбол                          | 3  |  |   | Знают основные правила проведения соревнований и обязанности игроков. |
|   |                                   |                                                  | 14 |  |   |                                                                       |
| 3 | Общая физическая подготовка       | Упражнения для мышц плеч пояса                   | 26 |  | 6 | Умеют самостоятельно применять упражнения на практике                 |
|   |                                   | Упражнения для мышц ног                          | 16 |  | 6 | Умеют самостоятельно применять упражнения на практике                 |
|   |                                   | Акробатическ и упражнения                        | 16 |  | 6 | Умеют применять упражнения на практике                                |
|   |                                   | Легкоатлетич еские упражнения                    | 16 |  | 6 | Умеют самостоятельно применять упражнения на практике                 |
|   |                                   |                                                  | 74 |  | 4 |                                                                       |
| 4 | Специальная физическая подготовка | Упражнения для развития быстроты                 | 20 |  | 0 | Овладевают специальными двигательными навыками и умениями             |
|   |                                   | Упражнения для развития прыгучести               | 20 |  | 0 |                                                                       |
|   |                                   | Упражнения для развития специальной выносливости | 20 |  | 0 |                                                                       |
|   |                                   | Комбинирова нные упражнения                      | 20 |  | 0 |                                                                       |
|   |                                   |                                                  | 80 |  | 0 |                                                                       |

|   |                               |                   |            |  |           |                                                                |
|---|-------------------------------|-------------------|------------|--|-----------|----------------------------------------------------------------|
| 5 | Основы техники и тактики игры | Техника нападения | 12         |  | 2         | Овладевают навыками, умениями, действиями игроков в нападении. |
|   |                               | Техника защиты    | 12         |  | 2         | Овладевают навыками защиты в игре                              |
|   |                               | Техника нападения | 22         |  | 2         | Умение применять различные способы нападения в игре            |
|   |                               |                   | 46         |  | 6         |                                                                |
| 6 | Мероприятия, соревнования     |                   | 8          |  |           | Получение спортивных разрядов                                  |
|   | <b>Итого</b>                  |                   | <b>222</b> |  | <b>40</b> |                                                                |

### Методическое обеспечение программы второго года обучения

| № | Раздел                               | Форма проведения занятий           | Методы приёмы                      | Дидактич. материалы | Форма подведения итогов                                             |
|---|--------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 1 | Введение в образовательную программу | беседа                             | словесный, практический, наглядный | плакаты             |                                                                     |
| 2 | Теоритическая подготовка             | беседа                             | словесный, практический, наглядный | таблицы             | опрос                                                               |
| 3 | Общая физическая подготовка          | учебно-тренировочное занятие       | словесный, практический, наглядный |                     | мини-зачет                                                          |
| 4 | Специальная физическая подготовка    | учебно-тренировочное занятие       | словесный, практический, наглядный |                     | мини-зачет                                                          |
| 5 | Основы техники и тактики игры        | учебно-тренировочное занятие       | словесный, практический, наглядный | плакаты             | выполнение контрольных нормативов по технико-тактической подготовке |
|   | Мероприятия, соревнования, зачеты    | соревнования, товарищеские встречи | словесный, практический, наглядный |                     | мини-зачет, выполнение контрольных нормативов.                      |

### Планирование занятий второго года обучения

| № | Тема                   | Кол-во часов |
|---|------------------------|--------------|
| 1 | Физическая подготовка. | 1            |

|    |                                                                       |   |
|----|-----------------------------------------------------------------------|---|
| 2  | Физическая подготовка. Учебная игра.                                  | 1 |
| 3  | Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. | 1 |
| 4  | Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. | 1 |
| 5  | Прямой нападающий удар.                                               | 1 |
| 6  | Прямой нападающий удар. Учебная игра.                                 | 1 |
| 7  | Прием и передача сверху.                                              | 1 |
| 8  | Прием и передача сверху.                                              | 1 |
| 9  | Прием мяча снизу двумя руками.                                        | 1 |
| 10 | Прием мяча снизу двумя руками.                                        | 1 |
| 11 | Учебно-тренировочная игра.                                            | 1 |
| 12 | Игра с заданиями.                                                     | 1 |
| 13 | Общая физическая подготовка.                                          | 1 |
| 14 | Перемещение по площадке.                                              | 1 |
| 15 | Учебно-тренировочная игра.                                            | 1 |
| 16 | Совершенствование навыков верхней передачи.                           | 1 |
| 17 | Совершенствование навыков верхней передачи.                           | 1 |
| 18 | Учебная игра.                                                         | 1 |
| 19 | Прием мяча снизу от сетки двумя руками.                               | 1 |
| 20 | Прием мяча снизу от сетки двумя руками. Учебная игра.                 | 1 |
| 21 | Учебно-тренировочная игра.                                            | 1 |
| 22 | Учебно-тренировочная игра.                                            | 1 |
| 23 | Нападающий удар в тройках.                                            | 1 |
| 24 | Нападающий удар в тройках.                                            | 1 |
| 25 | Техника падения при приеме мяча.                                      | 1 |
| 26 | Техника падения при приеме мяча.                                      | 1 |
| 27 | Нижний прием мяча в прыжке.                                           | 1 |
| 28 | Нижний прием мяча в прыжке.                                           | 1 |
| 29 | Общая физическая подготовка.                                          | 1 |
| 30 | Общая физическая подготовка.                                          | 1 |
| 31 | Верхняя прямая подача в прыжке.                                       | 1 |
| 32 | Верхняя прямая подача в прыжке.                                       | 1 |
| 33 | Атака из второй зоны.                                                 | 1 |
| 34 | Атака из второй зоны.                                                 | 1 |
| 35 | Двойная блокировка.                                                   | 1 |
| 36 | Двойная блокировка.                                                   | 1 |
| 37 | Игра с заданиями.                                                     | 1 |
| 38 | Игра с заданиями.                                                     | 1 |
| 39 | Верхний прием мяча в движении в парах.                                | 1 |
| 40 | Верхний прием мяча в движении в парах.                                | 1 |
| 41 | Нижний прием мяча в движении в парах.                                 | 1 |
| 42 | Нижний прием мяча в движении в парах.                                 | 1 |
| 43 | Способы обмана во время игры.                                         | 1 |
| 44 | Способы обмана во время игры.                                         | 1 |
| 45 | Верхний прием мяча над собой.                                         | 1 |
| 46 | Верхний прием мяча над собой.                                         | 1 |
| 47 | Нижний прием мяча над собой.                                          | 1 |
| 48 | Нижний прием мяча над собой.                                          | 1 |

|    |                                                                                 |   |
|----|---------------------------------------------------------------------------------|---|
| 49 | Количество подач за одну минуту.                                                | 1 |
| 50 | Количество подач за одну минуту.                                                | 1 |
| 51 | Прием мяча от сетки.                                                            | 1 |
| 52 | Прием мяча от сетки.                                                            | 1 |
| 53 | Учебно-тренировочная игра с заданиями.                                          | 1 |
| 54 | Учебно-тренировочная игра с заданиями.                                          | 1 |
| 55 | Общая физическая подготовка.                                                    | 1 |
| 56 | Общая физическая подготовка.                                                    | 1 |
| 57 | Нападающий удар.                                                                | 1 |
| 58 | Нападающий удар.                                                                | 1 |
| 59 | Прием мяча от блока.                                                            | 1 |
| 60 | Прием мяча от блока.                                                            | 1 |
| 61 | Нападающий удар левой рукой.                                                    | 1 |
| 62 | Нападающий удар левой рукой.                                                    | 1 |
| 63 | Передача мяча за спину.                                                         | 1 |
| 64 | Передача мяча за спину.                                                         | 1 |
| 65 | Учебная игра.                                                                   | 1 |
| 66 | Учебная игра.                                                                   | 1 |
| 67 | Совершенствование техники перемещения; прием и передача мяча.                   | 1 |
| 68 | Совершенствование передачи двумя руками сверху и снизу.                         | 1 |
| 69 | Закрепление со способами перемещения в волейболе.                               | 1 |
| 70 | Прыжки и падения. Развитие физических качеств.                                  | 1 |
| 71 | Верхняя передача мяча.                                                          | 1 |
| 72 | Совершенствование верхней передачи мяча. Игровая практика                       | 1 |
| 73 | Нижняя передача мяча. Игровая практика.                                         | 1 |
| 74 | Изучение верхней передачи мяча в движении.                                      | 1 |
| 75 | Совершенствование нижней передачи мяча. Игровая практика.                       | 1 |
| 76 | Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками – вверх, вперед, над собой. | 1 |
| 77 | Передача мяча сверху двумя руками для нападающего удара.                        | 1 |
| 78 | Совершенствование верхней передачи мяча через сетку.                            | 1 |
| 79 | Обучение передачи мяча сверху, стоя спиной к направлению передачи.              | 1 |
| 80 | Ознакомление и обучение передачи мяча двумя руками сверху в прыжке.             | 1 |
| 81 | Передача одной, двумя руками в прыжке.                                          | 1 |
| 82 | Повторение ранее изученных передач мяча через сетку.                            | 1 |
| 83 | Повторение ранее изученных подач.                                               | 1 |
| 84 | Обучение передач мяча в тройках через сетку.                                    | 1 |
| 85 | Отбивание мяча кистью у верхнего края сетки.                                    | 1 |
| 86 | Обучение подачам мяча с вращением.                                              | 1 |
| 87 | Повторение передач мяча.                                                        | 1 |
| 88 | Обучение приему мяча с последующим падением.                                    | 1 |
| 89 | Обучение приему мяча с перекатом назад на спину.                                | 1 |
| 90 | Обучение приему мяча в сторону на бедро.                                        | 1 |
| 91 | Совершенствование передач мяча.                                                 | 1 |
| 92 | Обучение приему мяча одной, двумя руками.                                       | 1 |
| 93 | Обучение приему мяча с подачи.                                                  | 1 |
| 94 | Обучение прямому нападающему удару с места в прыжке.                            | 1 |

|     |                                                                       |   |
|-----|-----------------------------------------------------------------------|---|
| 95  | Ознакомление с верхней прямой подачей в прыжке.                       | 1 |
| 96  | Обучение прямому нападающему удару с разбега.                         | 1 |
| 97  | Обучение приему мяча с нападающего удара.                             | 1 |
| 98  | Гибкая игра с заданием.                                               | 1 |
| 99  | Сочетание приемов: нападающий удар – прием двумя руками.              | 1 |
| 100 | Выполнение прямого нападающего удара с укороченных передач.           | 1 |
| 101 | Выполнение прямого нападающего удара с высоких передач.               | 1 |
| 102 | Выполнение прямого нападающего удара с быстрых передач.               | 1 |
| 103 | Обучение нападающему удару с переводом.                               | 1 |
| 104 | Обучение обманкам нападающим ударом.                                  | 1 |
| 105 | Обучение одиночному неподвижному блокированию.                        | 1 |
| 106 | Учебная игра с заданием.                                              | 1 |
| 107 | Обучение боковому нападающему удару.                                  | 1 |
| 108 | Обучение одиночному подвижному блокированию.                          | 1 |
| 109 | Обучение нападению с первой передачи.                                 | 1 |
| 110 | Обучение групповому блокированию.                                     | 1 |
| 111 | Обучение нападению со второй линии.                                   | 1 |
| 112 | Обучение групповому блокированию.                                     | 1 |
| 113 | Обучение перемещениям волейболиста.                                   | 1 |
| 114 | Закрепление верхней передачи двумя руками.                            | 1 |
| 115 | Закрепление перемещения волейболиста.                                 | 1 |
| 116 | Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками.                 | 1 |
| 117 | Совершенствование верхней передачи.                                   | 1 |
| 118 | Нижняя прямая передача.                                               | 1 |
| 119 | Обучение верхним передачам в средней и низкой стойках.                | 1 |
| 120 | Обучение верхней передаче после перемещений.                          | 1 |
| 121 | Прием мяча с подачи.                                                  | 1 |
| 122 | Верхняя передача.                                                     | 1 |
| 123 | Прием и передача мяча сверху двумя руками.                            | 1 |
| 124 | Прием мяча с подачи.                                                  | 1 |
| 125 | Прием и передача мяча сверху двумя руками.                            | 1 |
| 126 | Прием мяча верхним приемом с подачи.                                  | 1 |
| 127 | Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху.              | 1 |
| 128 | Совершенствование навыков подач мяча.                                 | 1 |
| 129 | Совершенствование навыков подачи на точность.                         | 1 |
| 130 | Развитие быстроты и прыгучести.                                       | 1 |
| 131 | Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. | 1 |
| 132 | Скоростно-силовая подготовка.                                         | 1 |
| 133 | Совершенствование навыков перемещения.                                | 1 |
| 134 | Физическая подготовка.                                                | 1 |
| 135 | Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. | 1 |
| 136 | Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. | 1 |
| 137 | Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.                  | 1 |
| 138 | Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.                  | 1 |
| 139 | Физическая подготовка.                                                | 1 |
| 140 | Физическая подготовка. Учебная игра.                                  | 1 |

|     |                                                                       |   |
|-----|-----------------------------------------------------------------------|---|
| 141 | Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. | 1 |
| 142 | Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. | 1 |
| 143 | Прямой нападающий удар.                                               | 1 |
| 144 | Прямой нападающий удар. Учебная игра.                                 | 1 |
| 145 | Прием и передача сверху.                                              | 1 |
| 146 | Прием и передача сверху.                                              | 1 |
| 147 | Прием мяча снизу двумя руками.                                        | 1 |
| 148 | Прием мяча снизу двумя руками.                                        | 1 |
| 149 | Учебно-тренировочная игра.                                            | 1 |
| 150 | Игра с заданиями.                                                     | 1 |
| 151 | Общая физическая подготовка.                                          | 1 |
| 152 | Перемещение по площадке.                                              | 1 |
| 153 | Учебно-тренировочная игра.                                            | 1 |
| 154 | Совершенствование навыков верхней передачи.                           | 1 |
| 155 | Совершенствование навыков верхней передачи.                           | 1 |
| 156 | Учебная игра.                                                         | 1 |
| 157 | Прием мяча снизу от сетки двумя руками.                               | 1 |
| 158 | Прием мяча снизу от сетки двумя руками. Учебная игра.                 | 1 |
| 159 | Учебно-тренировочная игра.                                            | 1 |
| 160 | Учебно-тренировочная игра.                                            | 1 |
| 161 | Нападающий удар в тройках.                                            | 1 |
| 162 | Нападающий удар в тройках.                                            | 1 |
| 163 | Техника падения при приеме мяча.                                      | 1 |
| 164 | Техника падения при приеме мяча.                                      | 1 |
| 165 | Нижний прием мяча в прыжке.                                           | 1 |
| 166 | Нижний прием мяча в прыжке.                                           | 1 |
| 167 | Общая физическая подготовка.                                          | 1 |
| 168 | Общая физическая подготовка.                                          | 1 |
| 169 | Верхняя прямая подача в прыжке.                                       | 1 |
| 170 | Верхняя прямая подача в прыжке.                                       | 1 |
| 171 | Атака из второй зоны.                                                 | 1 |
| 172 | Атака из второй зоны.                                                 | 1 |
| 173 | Двойная блокировка.                                                   | 1 |
| 174 | Двойная блокировка.                                                   | 1 |
| 175 | Игра с заданиями.                                                     | 1 |
| 176 | Передача одной, двумя руками в прыжке.                                | 1 |
| 177 | Повторение ранее изученных передач мяча через сетку.                  | 1 |
| 178 | Повторение ранее изученных подач.                                     | 1 |
| 179 | Обучение передач мяча в тройках через сетку.                          | 1 |
| 180 | Отбивание мяча кистью у верхнего края сетки.                          | 1 |
| 181 | Обучение подачам мяча с вращением.                                    | 1 |
| 182 | Повторение передач мяча.                                              | 1 |
| 183 | Повторение приему мяча с последующим падением.                        | 1 |
| 184 | Повторение приему мяча с перекатом назад на спину.                    | 1 |
| 185 | Повторение приема мяча в сторону на бедро.                            | 1 |
| 186 | Совершенствование передач мяча.                                       | 1 |
| 187 | Обучение приему мяча одной, двумя руками.                             | 1 |

|     |                                                             |   |
|-----|-------------------------------------------------------------|---|
| 188 | Повторение приема мяча с подачи.                            | 1 |
| 189 | Обучение прямому нападающему удару с места в прыжке.        | 1 |
| 190 | Повторение верхней прямой подачи в прыжке.                  | 1 |
| 191 | Обучение прямому нападающему удару с разбега.               | 1 |
| 192 | Обучение приему мяча с нападающего удара.                   | 1 |
| 193 | Гибкая игра с заданием.                                     | 1 |
| 194 | Сочетание приемов: нападающий удар – прием двумя руками.    | 1 |
| 195 | Выполнение прямого нападающего удара с укороченных передач. | 1 |
| 196 | Игра с заданиями.                                           | 1 |
| 197 | Верхний прием мяча в движении в парах.                      | 1 |
| 198 | Верхний прием мяча в движении в парах.                      | 1 |
| 199 | Нижний прием мяча в движении в парах.                       | 1 |
| 200 | Нижний прием мяча в движении в парах.                       | 1 |
| 201 | Способы обмана во время игры.                               | 1 |
| 202 | Способы обмана во время игры.                               | 1 |
| 203 | Верхний прием мяча над собой.                               | 1 |
| 204 | Верхний прием мяча над собой.                               | 1 |
| 205 | Нижний прием мяча над собой.                                | 1 |
| 206 | Нижний прием мяча над собой.                                | 1 |
| 207 | Количество подач за одну минуту.                            | 1 |
| 208 | Количество подач за одну минуту.                            | 1 |
| 209 | Прием мяча от сетки.                                        | 1 |
| 210 | Прием мяча от сетки.                                        | 1 |
| 211 | Учебно-тренировочная игра с заданиями.                      | 1 |
| 212 | Учебно-тренировочная игра с заданиями.                      | 1 |
| 213 | Общая физическая подготовка.                                | 1 |
| 214 | Общая физическая подготовка.                                | 1 |
| 215 | Нападающий удар.                                            | 1 |
| 216 | Нападающий удар.                                            | 1 |
| 217 | Прием мяча от блока.                                        | 1 |
| 218 | Прием мяча от блока.                                        | 1 |
| 219 | Нападающий удар левой рукой.                                | 1 |
| 220 | Нападающий удар левой рукой.                                | 1 |
| 221 | Учебная игра.                                               | 1 |
| 222 | Учебная игра.                                               | 1 |

### **Содержание программы третьего года обучения (222 часа)**

*Введение в образовательную программу. Всего – 222 ч.*

1. Вводное занятие. Знакомство с программой. Техника безопасности.  
Всего – 2 ч.
2. Теоретическая подготовка. Всего – 12 ч.

Краткий очерк развития волейбола в России и за рубежом. Российский волейбол на международной арене. Сведения о строении и функциях организма.

Костная, мышечная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Гигиена и врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Правила игры в волейбол.

3. Общая физическая подготовка. Всего 42 ч.

ОРУ - упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц туловища и шеи; акробатические упражнения; Легкоатлетические упражнения. Спортивные и подвижные игры.

4. Специальная физическая подготовка. Всего 62 ч.

Упражнения для привития быстроты ответных действий Упражнения на воспитание скоростно-силовых качеств. Упражнение на развития быстроты, прыгучести, специальной выносливости, комбинированные упражнения.

5. Основы техники и тактики игры. Всего 82 ч.

Техника нападения, владение мяча, нападающие удары, Блокирование, подачи и техника защиты. Тактика нападения (индивидуальные, групповые, командные, тактические действия). Многократное выполнение каждого в отдельности из изученных тактических действий (в объеме программы). Техника безопасности на занятиях по волейболу.

6. Зачеты, контрольные испытания, соревнования. Всего 22 ч.

### Учебно-тематический план программы третьего года обучения (222 часа)

|   | Раздел                               | Тема                                                 | Общее кол-во | В том числе |   | Предполагаемый результат                                                      |
|---|--------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------|-------------|---|-------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                      |                                                      |              | Т           | П |                                                                               |
| 1 | Введение в образовательную программу | Вводное занятие                                      | 2            | 2           | - | Знакомство с программой 3-ого года обучения, повторение техники безопасности. |
| 2 | Теоретическая подготовка             | Краткий очерк развития волейбола в России за рубежом | 3            | 3           |   | Расширяют знания по истории развития волейбола в России и за рубежом          |
|   |                                      | Сведения о строении и функциях организма             | 3            | 3           |   | Совершенствуют знания об отдельных системах организма человека.               |

|   |                                         |                                                           |    |    |    |                                                                                      |
|---|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----|----|----|--------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                         | Гигиена и<br>врачебный<br>контроль                        | 3  | 3  |    | Совершенствуют<br>знания о<br>санитарно-<br>гигиенических<br>требованиях и<br>нормах |
|   |                                         | Правила игры в<br>волейбол                                | 3  | 3  |    | Выступают в<br>качестве                                                              |
|   |                                         |                                                           | 14 | 14 |    | инструкторов и<br>судей                                                              |
| 3 | Общая<br>физическая<br>подготовка       | Упражнения для<br>мышц плеч пояса                         | 15 |    | 15 | Умеют<br>самостоятельно<br>применят<br>упражнения на<br>практике                     |
|   |                                         | Упражнения для<br>мышц ног                                | 10 |    | 10 | Умеют<br>самостоятельно<br>применят<br>упражнения на<br>практике                     |
|   |                                         | Акробатически<br>упражнения                               | 7  |    | 7  | Умеют применять<br>упражнения на<br>практике                                         |
|   |                                         | Легкоатлетические<br>упражнения                           | 10 |    | 10 | Умеют<br>самостоятельно<br>применять<br>упражнения на<br>практике                    |
|   |                                         |                                                           | 2  |    | 42 |                                                                                      |
|   |                                         |                                                           |    |    |    |                                                                                      |
| 4 | Специальная<br>физическая<br>подготовка | Упражнения для<br>развития быстроты                       | 12 |    | 12 | Совершенствуют<br>специальные<br>двигательные<br>навыки и умения                     |
|   |                                         | Упражнения для<br>развития<br>прыгучести                  | 16 |    | 16 |                                                                                      |
|   |                                         | Упражнения для<br>развития<br>специальной<br>выносливости | 17 |    | 17 |                                                                                      |
|   |                                         | Комбинированные<br>упражнения                             | 17 |    | 17 |                                                                                      |
|   |                                         |                                                           | 62 |    | 62 |                                                                                      |
| 5 | Основы<br>техники и<br>тактики игры     | Техника нападения                                         | 25 |    | 25 | Совершенствуют<br>навыки, умения,<br>взаимодействия и<br>игроков в<br>нападении.     |
|   |                                         | Техника защиты                                            | 25 |    | 25 | Совершенствуют<br>навыки защиты в<br>игре                                            |
|   |                                         | Техника нападения                                         | 32 |    | 32 |                                                                                      |

|  |                           |  |            |           |            |                                        |
|--|---------------------------|--|------------|-----------|------------|----------------------------------------|
|  |                           |  | 82         |           | 82         | Совершенствуют приемы нападения в игре |
|  | Мероприятия, соревнования |  | 22         |           | 22         | Подтверждение спортивных разрядов      |
|  | <b>Итого</b>              |  | <b>222</b> | <b>14</b> | <b>208</b> |                                        |

### Методическое обеспечение программы третьего года обучения

| № | Раздел                               | Форма проведения занятий           | Методы приёмы                      | Дидактич. материалы | Форма подведения итогов                                             |
|---|--------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 1 | Введение в образовательную программу | беседа                             | словесный, практический, наглядный | плакаты             |                                                                     |
| 2 | Теоритическая подготовка             | беседа                             | словесный, практический, наглядный | таблицы             | опрос                                                               |
| 3 | Общая физическая подготовка          | учебно-тренировочное занятие       | словесный, практический, наглядный |                     | мини-зачет                                                          |
| 4 | Специальная физическая подготовка    | учебно-тренировочное занятие       | словесный, практический, наглядный |                     | мини-зачет                                                          |
| 5 | Основы техники и тактики игры        | учебно-тренировочное занятие       | словесный, практический, наглядный | плакаты             | выполнение контрольных нормативов по технико-тактической подготовке |
| 6 | Мероприятия, соревнования, зачеты    | соревнования, товарищеские встречи | словесный, практический, наглядный |                     | мини-зачет, выполнение контрольных нормативов                       |

### Планирование занятий третьего года обучения

| № | Тема                                                                  | Кол-во часов |
|---|-----------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1 | Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. | 1            |
| 2 | Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. | 1            |
| 3 | Прямой нападающий удар.                                               | 1            |
| 4 | Прямой нападающий удар. Учебная игра.                                 | 1            |

|    |                                                            |   |
|----|------------------------------------------------------------|---|
| 5  | Прием и передача сверху.                                   | 1 |
| 6  | Прием и передача сверху.                                   | 1 |
| 7  | Прием мяча снизу двумя руками.                             | 1 |
| 8  | Прием мяча снизу двумя руками.                             | 1 |
| 9  | Учебно-тренировочная игра.                                 | 1 |
| 10 | Игра с заданиями.                                          | 1 |
| 11 | Общая физическая подготовка.                               | 1 |
| 12 | Перемещение по площадке.                                   | 1 |
| 13 | Учебно-тренировочная игра.                                 | 1 |
| 14 | Совершенствование навыков верхней передачи.                | 1 |
| 15 | Совершенствование навыков верхней передачи.                | 1 |
| 16 | Учебная игра.                                              | 1 |
| 17 | Прием мяча снизу от сетки двумя руками.                    | 1 |
| 18 | Прием мяча снизу от сетки двумя руками. Учебная игра.      | 1 |
| 19 | Учебно-тренировочная игра.                                 | 1 |
| 20 | Учебно-тренировочная игра.                                 | 1 |
| 21 | Нападающий удар в тройках.                                 | 1 |
| 22 | Нападающий удар в тройках.                                 | 1 |
| 23 | Техника падения при приеме мяча.                           | 1 |
| 24 | Техника падения при приеме мяча.                           | 1 |
| 25 | Нижний прием мяча в прыжке.                                | 1 |
| 26 | Нижний прием мяча в прыжке.                                | 1 |
| 27 | Общая физическая подготовка.                               | 1 |
| 28 | Общая физическая подготовка.                               | 1 |
| 29 | Верхняя прямая подача в прыжке.                            | 1 |
| 30 | Верхняя прямая подача в прыжке.                            | 1 |
| 31 | Атака из второй зоны.                                      | 1 |
| 32 | Атака из второй зоны.                                      | 1 |
| 33 | Двойная блокировка.                                        | 1 |
| 34 | Двойная блокировка.                                        | 1 |
| 35 | Игра с заданиями.                                          | 1 |
| 36 | Игра с заданиями.                                          | 1 |
| 37 | Совершенствование верхнего приема мяча в движении в парах. | 1 |
| 38 | Верхний прием мяча в движении в парах.                     | 1 |
| 39 | Нижний прием мяча в движении в парах.                      | 1 |
| 40 | Совершенствование нижнего приема мяча в движении в парах.  | 1 |
| 41 | Способы обмана во время игры.                              | 1 |
| 42 | Способы обмана во время игры.                              | 1 |
| 43 | Верхний прием мяча над собой                               | 1 |
| 44 | Верхний прием мяча над собой .                             | 1 |
| 45 | Нижний прием мяча над собой .                              | 1 |
| 46 | Нижний прием мяча над собой .                              | 1 |
| 47 | Количество подач за одну минуту.                           | 1 |
| 48 | Количество подач за одну минуту.                           | 1 |
| 49 | Прием мяча от сетки.                                       | 1 |
| 50 | Прием мяча от сетки.                                       | 1 |
| 51 | Учебно-тренировочная игра с заданиями.                     | 1 |
| 52 | Учебно-тренировочная игра с заданиями.                     | 1 |
| 53 | Общая физическая подготовка.                               | 1 |

|     |                                                                                 |   |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------|---|
| 54  | Общая физическая подготовка.                                                    | 1 |
| 55  | Нападающий удар.                                                                | 1 |
| 56  | Нападающий удар.                                                                | 1 |
| 57  | Прием мяча от блока.                                                            | 1 |
| 58  | Прием мяча от блока.                                                            | 1 |
| 59  | Нападающий удар левой рукой.                                                    | 1 |
| 60  | Нападающий удар левой рукой.                                                    | 1 |
| 61  | Передача мяча за спину.                                                         | 1 |
| 62  | Передача мяча за спину.                                                         | 1 |
| 63  | Учебная игра.                                                                   | 1 |
| 64  | Учебная игра.                                                                   | 1 |
| 65  | Совершенствование техники перемещения; прием и передача мяча.                   | 1 |
| 66  | Совершенствование передачи двумя руками сверху и снизу.                         | 1 |
| 67  | Закрепление со способами перемещения в волейболе.                               | 1 |
| 68  | Прыжки и падения. Развитие физических качеств.                                  | 1 |
| 69  | Верхняя передача мяча.                                                          | 1 |
| 70  | Совершенствование верхней передачи мяча. Игровая практика                       | 1 |
| 71  | Нижняя передача мяча. Игровая практика.                                         | 1 |
| 72  | Совершенствование верхней передачи мяча в движении.                             | 1 |
| 73  | Совершенствование нижней передачи мяча. Игровая практика.                       | 1 |
| 74  | Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками – вверх, вперед, над собой. | 1 |
| 75  | Передача мяча сверху двумя руками для нападающего удара.                        | 1 |
| 76  | Совершенствование верхней передачи мяча через сетку.                            | 1 |
| 77  | Совершенствование передачи мяча сверху, стоя спиной к направлению передачи.     | 1 |
| 78  | Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в прыжке.                   | 1 |
| 79  | Передача одной, двумя руками в прыжке.                                          | 1 |
| 80  | Повторение ранее изученных передач мяча через сетку.                            | 1 |
| 81  | Повторение ранее изученных подач.                                               | 1 |
| 82  | Совершенствование передачи мяча в тройках через сетку.                          | 1 |
| 83  | Совершенствование отбивания мяча кистью у верхнего края сетки.                  | 1 |
| 84  | Совершенствование подачи мяча с вращением.                                      | 1 |
| 85  | Повторение передач мяча.                                                        | 1 |
| 86  | Совершенствование приема мяча с последующим падением.                           | 1 |
| 87  | Совершенствование приема мяча с перекатом назад на спину.                       | 1 |
| 88  | Совершенствование приема мяча с падением в сторону на бедро.                    | 1 |
| 89  | Совершенствование передач мяча.                                                 | 1 |
| 90  | Совершенствование приема мяча двумя руками.                                     | 1 |
| 91  | Совершенствование приема мяча с подачи.                                         | 1 |
| 92  | Совершенствование прямому нападающему удару с места в прыжке.                   | 1 |
| 93  | Совершенствование верхней прямой подачи в прыжке.                               | 1 |
| 94  | Совершенствование прямому нападающему удару с разбега.                          | 1 |
| 95  | Совершенствование приему мяча с нападающего удара.                              | 1 |
| 96  | Гибкая игра с заданием.                                                         | 1 |
| 97  | Сочетание приемов: нападающий удар – прием двумя руками.                        | 1 |
| 98  | Выполнение прямого нападающего удара с укороченных передач.                     | 1 |
| 99  | Выполнение прямого нападающего удара с высоких передач.                         | 1 |
| 100 | Выполнение прямого нападающего удара с быстрых передач.                         | 1 |
| 101 | Совершенствование нападающему удару с переводом.                                | 1 |

|     |                                                                       |   |
|-----|-----------------------------------------------------------------------|---|
| 102 | Совершенствование обманкам нападающим ударом.                         | 1 |
| 103 | Совершенствование одиночному неподвижному блокированию.               | 1 |
| 104 | Учебная игра с заданием.                                              | 1 |
| 105 | Совершенствование боковому нападающему удару.                         | 1 |
| 106 | Совершенствование одиночному подвижному блокированию.                 | 1 |
| 107 | Совершенствование нападению с первой передачи.                        | 1 |
| 108 | Совершенствование групповому блокированию.                            | 1 |
| 109 | Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. | 1 |
| 110 | Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. | 1 |
| 111 | Прямой нападающий удар.                                               | 1 |
| 112 | Прямой нападающий удар. Учебная игра.                                 | 1 |
| 113 | Прием и передача сверху.                                              | 1 |
| 114 | Прием и передача сверху.                                              | 1 |
| 115 | Прием мяча снизу двумя руками.                                        | 1 |
| 116 | Прием мяча снизу двумя руками.                                        | 1 |
| 117 | Учебно-тренировочная игра.                                            | 1 |
| 118 | Игра с заданиями.                                                     | 1 |
| 119 | Общая физическая подготовка.                                          | 1 |
| 120 | Перемещение по площадке.                                              | 1 |
| 121 | Учебно-тренировочная игра.                                            | 1 |
| 122 | Совершенствование навыков верхней передачи.                           | 1 |
| 123 | Совершенствование навыков верхней передачи.                           | 1 |
| 124 | Учебная игра.                                                         | 1 |
| 125 | Прием мяча снизу от сетки двумя руками.                               | 1 |
| 126 | Прием мяча снизу от сетки двумя руками. Учебная игра.                 | 1 |
| 127 | Учебно-тренировочная игра.                                            | 1 |
| 128 | Учебно-тренировочная игра.                                            | 1 |
| 129 | Игра с заданиями.                                                     | 1 |
| 130 | Игра с заданиями.                                                     | 1 |
| 131 | Учебная игра                                                          | 1 |
| 132 | Учебная игра                                                          | 1 |
| 133 | Верхний прием мяча в движении в парах.                                | 1 |
| 134 | Верхний прием мяча в движении в парах.                                | 1 |
| 135 | Нижний прием мяча в движении в парах.                                 | 1 |
| 136 | Нижний прием мяча в движении в парах.                                 | 1 |
| 137 | Способы обмана во время игры.                                         | 1 |
| 138 | Способы обмана во время игры.                                         | 1 |
| 139 | Верхний прием мяча над собой                                          | 1 |
| 140 | Верхний прием мяча над собой                                          | 1 |
| 141 | Нижний прием мяча над собой                                           | 1 |
| 142 | Нижний прием мяча над собой                                           | 1 |
| 143 | Количество подач за одну минуту.                                      | 1 |
| 144 | Количество подач за одну минуту.                                      | 1 |
| 145 | Прием мяча от сетки.                                                  | 1 |
| 146 | Прием мяча от сетки.                                                  | 1 |
| 147 | Учебно-тренировочная игра с заданиями.                                | 1 |
| 148 | Учебно-тренировочная игра с заданиями.                                | 1 |
| 149 | Общая физическая подготовка.                                          | 1 |
| 150 | Общая физическая подготовка.                                          | 1 |

|     |                                        |   |
|-----|----------------------------------------|---|
| 151 | Нападающий удар.                       | 1 |
| 152 | Нападающий удар.                       | 1 |
| 153 | Прием мяча от блока.                   | 1 |
| 154 | Прием мяча от блока.                   | 1 |
| 155 | Нападающий удар левой рукой.           | 1 |
| 156 | Нападающий удар левой рукой.           | 1 |
| 157 | Передача мяча за спину.                | 1 |
| 158 | Передача мяча за спину.                | 1 |
| 159 | Учебная игра.                          | 1 |
| 160 | Учебная игра.                          | 1 |
| 161 | Игра с заданиями.                      | 1 |
| 162 | Игра с заданиями.                      | 1 |
| 163 | Нижний прием мяча в прыжке.            | 1 |
| 164 | Нижний прием мяча в прыжке.            | 1 |
| 165 | Общая физическая подготовка.           | 1 |
| 166 | Общая физическая подготовка.           | 1 |
| 167 | Верхняя прямая подача в прыжке.        | 1 |
| 168 | Верхняя прямая подача в прыжке.        | 1 |
| 169 | Атака из второй зоны.                  | 1 |
| 170 | Атака из второй зоны.                  | 1 |
| 171 | Двойная блокировка.                    | 1 |
| 172 | Учебная игра.                          | 1 |
| 173 | Количество подач за одну минуту.       | 1 |
| 174 | Количество подач за одну минуту.       | 1 |
| 175 | Прием мяча от сетки.                   | 1 |
| 176 | Прием мяча от сетки.                   | 1 |
| 177 | Учебно-тренировочная игра с заданиями. | 1 |
| 178 | Учебно-тренировочная игра с заданиями. | 1 |
| 179 | Общая физическая подготовка.           | 1 |
| 180 | Общая физическая подготовка.           | 1 |
| 181 | Нападающий удар.                       | 1 |
| 182 | Нападающий удар.                       | 1 |
| 183 | Прием мяча от блока.                   | 1 |
| 184 | Прием мяча от блока.                   | 1 |
| 185 | Нападающий удар левой рукой.           | 1 |
| 186 | Нападающий удар левой рукой.           | 1 |
| 187 | Передача мяча за спину.                | 1 |
| 188 | Передача мяча за спину.                | 1 |
| 189 | Учебная игра.                          | 1 |
| 190 | Учебная игра.                          | 1 |
| 191 | Игра с заданиями.                      | 1 |
| 192 | Игра с заданиями.                      | 1 |
| 193 | Верхний прием мяча в движении в парах. | 1 |
| 194 | Верхний прием мяча в движении в парах. | 1 |
| 195 | Нижний прием мяча в движении в парах.  | 1 |
| 196 | Нижний прием мяча в движении в парах.  | 1 |
| 197 | Способы обмана во время игры.          | 1 |
| 198 | Способы обмана во время игры.          | 1 |
| 199 | Верхний прием мяча над собой.          | 1 |

|     |                                                |   |
|-----|------------------------------------------------|---|
| 200 | Верхний прием мяча над собой.                  | 1 |
| 201 | Нижний прием мяча над собой.                   | 1 |
| 202 | Нижний прием мяча над собой.                   | 1 |
| 203 | Количество подач за одну минуту.               | 1 |
| 204 | Количество подач за одну минуту.               | 1 |
| 205 | Прием мяча от сетки.                           | 1 |
| 206 | Прием мяча от сетки.                           | 1 |
| 207 | Учебно-тренировочная игра с заданиями.         | 1 |
| 208 | Учебно-тренировочная игра с заданиями.         | 1 |
| 209 | Общая физическая подготовка.                   | 1 |
| 210 | Общая физическая подготовка.                   | 1 |
| 211 | Нападающий удар.                               | 1 |
| 212 | Нападающий удар.                               | 1 |
| 213 | Прием мяча от блока.                           | 1 |
| 214 | Прием мяча от блока.                           | 1 |
| 215 | Обучение нападающему удару с переводом.        | 1 |
| 216 | Обучение обманкам нападающим ударом.           | 1 |
| 217 | Обучение одиночному неподвижному блокированию. | 1 |
| 218 | Обучение групповому блокированию.              | 1 |
| 219 | Игра с заданиями.                              | 1 |
| 220 | Игра с заданиями.                              | 1 |
| 221 | Учебная игра.                                  | 1 |
| 222 | Учебная игра.                                  | 1 |

### Основное оборудование:

|                         |    |
|-------------------------|----|
| Сетка волейбольная      | 2  |
| Стойки волейбольные     | 2  |
| Мячи волейбольные       | 10 |
| Гимнастическая стенка   | 6  |
| Гимнастические скамейки | 7  |
| Скакалки                | 20 |

### Список литературы:

1. Железняк Ю.Д. «Дополнительная программа для общеобразовательных школ по волейболу». Москва: «Просвещение», 2012.
2. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. - М. Физкультура и спорт, 1970.
3. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. – М. Физкультура и спорт, 1988.
4. Жуков Ю.Е., Ильин Г.И. Козловский Э.А. Акробатическая подготовка волейболиста 2000.

5. Ивойлов А.В. Тактическая подготовка волейболистов. 2000.
6. Л.Н. Слупский. Волейбол: игра связующего.