




АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА  
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ГИМНАЗИЯ № 17»  
603137, город Нижний Новгород, улица Маршала Жукова, дом 18,  
т. 466-17-64, 466-57-83, e-mail: school-n-17@yandex.ru

---

СОГЛАСОВАНА  
на заседании методического совета  
Протокол № 1 от 30.08.2021г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом МБОУ «Гимназия №17»  
от 30.08.2021г. № 396-О  
Директор  Лебедева Е.Ф.

**ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«Волейбол»**

**Возраст учащихся: 11-17 лет  
Срок реализации: 1 год**

**Автор-составитель:**  
Снежницкий Алексей  
Андреевич, учитель физической  
культуры, первой  
квалификационной категории

**Нижний Новгород  
2021 год**

## **Содержание**

1. Пояснительная записка
2. Планируемые результаты освоения программы
3. Содержание программы
4. Учебный план
5. Тематическое планирование
6. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение
7. Система оценки результатов освоения программы
8. Литература

## 1. Пояснительная записка

В современной российской системе физического воспитания школьников одним из важнейших направлений является внеклассная работа по физическому воспитанию детей и подростков. Основой данного направления является организация секционной работы по различным видам спорта. Организация детей, обучающихся различных образовательных учреждений в многочисленные и разнообразные объединения по избранным видам спорта позволяет успешно решать многие воспитательные задачи.

Одним из наиболее распространённых видов спорта для организации секционной работы является волейбол. Волейбол, как средство объединения школьников в спортивные секционные группы имеет множество преимуществ. Волейбол как вид спорта имеет очень широкое распространение в нашей стране, как и во всём мире. Волейбол – олимпийский вид спорта; российская (советская) школа волейбола признана во всём мире; российские мастера волейбола являются ведущими на мировой спортивной арене. Волейбол является классическим командным видом спорта; люди всех возрастов, социальных групп, обучаясь этой игре и участвуя в соревнованиях по волейболу учатся совместными усилиями решать поставленные задачи, преодолевать сопротивление соперников. Занятия волейболом воспитывают многие социально значимые качества человека. Волейбол очень доступный вид спорта. Для организации занятий и соревнований по волейболу требуется минимум условий и самое простое и доступное оборудование. Волейбол, как массовый вид спорта является очень доступным; в командах могут одновременно и успешно играть вместе игроки разного возраста, пола, с различным уровнем физической подготовки, технического и тактического мастерства. Волейбол является прекрасным средством физического развития молодого человека. Занятия волейболом развивают ловкость, быстроту, координационные способности; игра в волейбол формируют у занимающихся навыки быстрого и оперативного мышления и принятия решений в кратчайшие сроки.

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, рассчитана на 3 года обучения для обучающихся 8-11 классов, юношей и наиболее подготовленных девушек. Продолжительность занятий по данной программе – 2 учебно-тренировочных занятия (тренировки) для раза в неделю по 2 академических часа с 10 минутным перерывом.

Предполагается, что обучающиеся по данной программе подростки имеют основные начальные навыки игры в волейбол.

Программа ориентирована на формирование спортивной команды по волейболу, совершенствование технических и тактических навыков, подготовка и участие в соревнованиях различного уровня. Помимо образовательных данная программа решает также задачи физического воспитания – общая и специальная подготовка, а также и воспитательные функции – организация свободного времени обучающихся, формирование благоприятного социального микроклимата в объединении и вокруг него.

**Цель программы** - сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Научить играть в волейбол на достойном уровне.

***Задачи программы:***

*образовательные*

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния.

*воспитательные*

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;

- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

*развивающие*

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;

- совершенствование навыков и умений игры;

- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

Особенностью данной программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Занятия в рамках программы проводятся, в форме тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

***Материал программы даётся в пяти разделах:***

- основы знаний

- общая физическая подготовка

- специальная физическая подготовка

- подвижные игры

- примерные показатели двигательной подготовленности

## 2. Планируемые результаты освоения программы

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

*личностные результаты* – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию. Ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности. Личностные качества, сформированность основ российской, гражданской идентичности;

*метапредметные результаты* – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

*предметные результаты* – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

*Личностными результатами* освоения дополнительной общеобразовательной программы «Волейбол» является формирование следующих умений:

— определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

— в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

*Метапредметными результатами* программы дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

*Регулятивные УУД:*

— *Определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;

— *Проговаривать* последовательность действий;

— *Уметь высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, *уметь работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем *уметь* самостоятельно планировать свою деятельность;

— Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

— *Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

*Познавательные УУД:*

— *добывать новые знания: находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии:

— *перерабатывать* полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

*Коммуникативные УУД:*

— *умение донести* свою позицию до других: *оформлять* свою мысль.

*Слушать и понимать* речь других;

— *совместно договариваться* о правилах общения и поведения в игре и следовать им;

— учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

*Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:*

— осознание учащимися необходимости заботы о своем здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

— социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы дополнительного образования будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

***Ученик будет:***

***Знать:***

– работу сердечно - сосудистой системы, понятие о телосложении человека;

– основные линии на площадке. Основные правила игры в волейбол. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей;

– гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями;

– способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

***Уметь:***

– выполнять верхнюю и нижнюю прямую подачу мяча;

– выполнять приём мяча: сверху стоя на месте с низкой траекторией полета мяча; сверху стоя на месте с средней траекторией полета мяча; сверху стоя на месте с высокой траекторией полета мяча; снизу двумя руками стоя на месте; снизу двумя руками в движении; снизу одной рукой (правой-левой)



стоя на месте; снизу одной рукой (правой-левой) в движении; снизу-сверху  
стоя на месте;

– выполнять передачу мяча: вперед по высокой траектории; вперед по  
средней траектории; вперед по низкой траектории; над собой; из зоны в зону  
в/б площадки;

– выполнять нападающий удар и блокировку

– применять тактические действия: индивидуальные действия на задней  
линии; индивидуальные действия в центре площадки; индивидуальные  
действия у сетки; взаимодействие игроков у сетки; взаимодействие игроков  
на задней линии;

– применять приобретенные знания и умения в практической и игровой  
деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в  
активный отдых и досуг;

### ***Учащиеся будут уметь демонстрировать***

— выполнение второй передачи на точность из зоны 3 в зону 4 (десять попыток)

— выполнять нижнюю прямую подачу на точность (пять попыток)

— выполнять верхнюю прямую подачу на точность (пять попыток)

— выполнять первую передачу мяча (прием) на точность из зоны б в зону с

— расстояния 6 м (пять попыток)

— выполнять нападающий удар (из пяти попыток)

### 3. Содержание программы

#### *1 год обучения*

**Введение:** История возникновения и развития волейбола. Современное состояние волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.

#### *Общая физическая подготовка.*

**Теория:** Значение ОФП в подготовке волейболистов.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол.

#### *Специальная физическая подготовка.*

**Теория:** Значение СФП в подготовке волейболистов.

**Практика:** 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 перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

#### *Техническая подготовка.*

**Теория:** Значение технической подготовки в волейболе.

**Практика:** Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

#### *Тактическая подготовка.*

**Теория:** Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

**Практика:** Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

## ***2 год обучения***

**Введение:** Терминология в волейболе. Правила безопасности при выполнении игровых действий. Правила игры.

### ***Общая физическая подготовка.***

**Теория:** Методы и средства ОФП.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на тренажёрах, футбол, баскетбол, подвижные игры.

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

**Теория:** Методы и средства СФП в тренировке волейболистов.

**Практика:** Акробатические упражнения. Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости. Игры по характеру действий сходные с волейболом.

### ***Техническая подготовка.***

**Теория:** Анализ тактических действий сильнейших волейбольных команд

**Практика:** Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении. Групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими.

## ***3 год обучения***

**Введение:** Здоровый образ жизни и его значение. Организация игры в волейбол. Судейство. Правила безопасности при осуществлении соревновательной деятельности.

### ***Общая физическая подготовка.***

**Теория:** Теоретические основы тренировки.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.

### ***Специальная физическая подготовка***

**Теория:** Теоретические основы СФП.

**Практика:** 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.

### ***Техническая подготовка.***

**Теория:** Технический план игры команды и задания отдельным игрокам.

**Практика:** Стойки и передвижения (остановки, повороты). Приемы и передачи мяча (двумя руками снизу двумя руками сверху, через голову назад, перебрасывания мяча кулаком через сетку). Подачи (сверху и сбоку). Нападающие удары (прямые, по диагонали, из-за линии нападения). Защитные действия (блоки, страховки, техники приёмов мяча, летящего с высокой скоростью, с перекатом на спину, в падении, ногой).

### ***Тактическая подготовка.***

**Теория:** Тактический план игры.

**Практика:** Тактика подач. Тактика передач. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые командные действия в нападении («крест», «волна»). Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки). Тактика приёма нападающих ударов (групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими, взаимодействие при страховке блокирующих).

***Психологическая подготовка.***

**Теория:** Способы регуляции психического состояния.

**Практика:** Упражнения на релаксацию. Упражнения на достижение  
ОБС. Аутогенная тренировка.

#### 4. Учебный план

##### 1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
	<b>Введение</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>1.</b>	<b>Общесфизическая подготовка</b>	<b>30</b>	<b>3</b>	<b>27</b>
1.1.	Общеразвивающие упражнения	10	1	9
1.2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	8	1	7
1.3.	Спортивные и подвижные игры	12	1	11
<b>2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>35</b>	<b>5</b>	<b>30</b>
2.1.	Упражнения, направленные на развитие силы	7	1	6
2.2.	Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц	7	1	6
2.3.	Упражнения, направленные на развитие прыгучести	7	1	6
2.4.	Упражнения, направленные на развитие социальной ловкости	7	1	6
2.5.	Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	7	1	6
<b>3.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>30</b>	<b>5</b>	<b>25</b>
3.1.	Приёмы и передачи мяча	13	1	12
3.2.	Подачи мяча	10	1	9
3.3.	Стойки	3	1	2
3.4.	Нападающие удары	2	1	1
3.5.	Блоки	2	1	1
<b>4.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
4.1.	Тактика подач	4	2	2
4.2.	Тактика приёмов и передач	4	2	2
<b>5.</b>	<b>Соревновательная практика</b>	<b>42</b>	<b>10</b>	<b>32</b>
5.1.	Формирование команды	10	4	6
5.2.	Участие в соревнованиях	32	6	26
<b>6</b>	<b>Правила игры</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>27</b>	<b>117</b>

*2 год обучения*

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
	<b>Введение</b>	1	1	
1.	<b>Общесфизическая подготовка</b>	20	3	17
1.1.	Общеразвивающие упражнения	8	1	7
1.2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	4	1	3
1.3.	Спортивные и подвижные игры	8	1	7
2.	<b>Специальная физическая подготовка</b>	35	5	30
2.1.	Упражнения, направленные на развитие силы	7	1	6
2.2.	Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц	7	1	6
2.3.	Упражнения, направленные на развитие прыгучести	7	1	6
2.4.	Упражнения, направленные на развитие социальной ловкости	7	1	6
2.5.	Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	7	1	6
3.	<b>Техническая подготовка</b>	40	5	35
3.1.	Приёмы и передачи мяча	15	1	14
3.2.	Подачи мяча	13	1	12
3.3.	Стойки	2	1	1
3.4.	Нападающие удары	5	1	4
3.5.	Блоки	5	1	4
4.	<b>Тактическая подготовка</b>	4	2	2
4.1.	Тактика подач	2	1	1
4.2.	Тактика приёмов и передач	2	1	1
5.	<b>Соревновательная практика</b>	42	6	36
5.1.	Формирование команды	4	4	
5.2.	Участие в соревнованиях	38	2	36
6.	<b>Правила игры</b>	2	1	1
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>23</b>	<b>121</b>

*3 год обучения*

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
	<b>Введение</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
1.	<b>Общезначительная подготовка</b>	<b>13</b>	<b>1</b>	<b>12</b>
1.1.	Общеразвивающие упражнения	3		3
1.2.	Упражнения на снарядах и тренажерах	3		3
1.3.	Спортивные и подвижные игры	7	1	6
2.	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>18</b>		<b>18</b>
2.1.	Упражнения, направленные на развитие силы	3		3
2.2.	Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц	3		3
2.3.	Упражнения, направленные на развитие прыгучести	4		4
2.4.	Упражнения, направленные на развитие социальной ловкости	4		4
2.5.	Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	4		4
3.	<b>Техническая подготовка</b>	<b>28</b>	<b>5</b>	<b>23</b>
3.1.	Приемы и передачи мяча	10	1	9
3.2.	Поддачи мяча	8	1	7
3.3.	Стойки	2	1	1
3.4.	Нападающие удары	4	1	3
3.5.	Блоки	4	1	3
4.	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>35</b>	<b>9</b>	<b>26</b>
4.1.	Тактика групповых и командных действий в нападении и защите	15	3	12
4.2.	Тактика подач	10	3	7
4.3.	Тактика приемов и передач	10	3	7
5.	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>
5.1.	Способы регуляции психического состояния	1	1	
5.2.	Упражнения на релаксацию. Упражнения на достижение ОБС. Аутогенная тренировка	4		4
	<b>Соревновательная практика</b>	<b>42</b>	<b>6</b>	<b>36</b>
	Игровая специализация игроков	4	2	2
	Командная тактика	38	4	34
	<b>Правила игры</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>



	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>24</b>	<b>120</b>
--	--------------	------------	-----------	------------

## 5. Тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов
1.	<i>Правила Т.Б. при занятии волейболом Гигиенические требования к режиму дня при занятиях физическими упражнениями.</i>	1-2
2.	Основные правила игры в волейбол. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол». Отжимание.	3-4
3.	Нижняя прямая подача. Приём мяча сверху стоя на месте. Игра «Пионербол»Подтягивание.	5-6
4.	Нижняя прямая подача. Приём мяча сверху стоя на месте. Передача мяча над собой. Игра в кругу. Подтягивание.	7-8
5.	Нижняя прямая подача. Приём мяча сверху стоя на месте. Передача мяча над собой. Игра в кругу. Прыжок в длину с места.	9-10
6.	Приём мяча сверху стоя на месте с низкой траекторией полета мяча. Передача мяча вперед по высокой траектории. Игра в кругу. Прыжок в длину с места.	11-12
7.	Приём мяча сверху стоя на месте с низкой траекторией полета мяча. Передача мяча вперед по высокой траектории. Игра в кругу.	13-14
8.	Приём мяча снизу двумя руками стоя на месте. Передача мяча вперед по высокой траектории. Игра в кругу.	15-16
9.	Приём мяча снизу двумя руками стоя на месте. Передача мяча вперед со средней траекторией. Учебная игра. Челночный бег 4х9 метров.	17-18
10.	Нижняя боковая подача мяча. Приём и передача мяча в парах. Учебная игра.	19-20
11.	Нижняя боковая подача мяча. Приём и передача мяча в парах. Учебная игра.	21-22
12.	Нижняя боковая подача мяча. Приём и передача мяча в парах. Учебная игра. Челночный бег 4х9 метров.	23-24

13.	Приём мяча сверху стоя на месте с высокой траекторией полета мяча. Передача мяча вперед со средней траекторией. Учебная игра.	25-26
14.	Приём мяча сверху стоя на месте с высокой траекторией полета мяча. Передача мяча вперед со средней траекторией. Учебная игра.	27-28
15.	Приём мяча снизу двумя руками в движении. Передача мяча вперед со средней траекторией. Учебная игра. Бег 5 минут.	29-30
16.	Приём мяча снизу двумя руками в движении. Передача мяча вперед по низкой траектории. Учебная игра.	31-32
17.	Приём мяча снизу двумя руками в движении. Передача мяча вперед по низкой траектории. Учебная игра.	33-34
18.	Приём мяча снизу двумя руками в движении. Передача мяча вперед со средней траекторией. Учебная игра. Бег 6 минут.	35-36
19.	Передача мяча из зоны в зону в/б площадки. Учебная игра. Бег 6 минут.	37-38
20.	Передача мяча из зоны в зону в/б площадки. Учебная игра.	39-40
21.	<i>Правила закаливания с использованием оздоровительных сил природы. Правила Т.Б. Просмотр видеофильма</i>	41-42
22.	Приём мяча сверху стоя на месте с большой скоростью полета мяча. Передача мяча вперед по высокой траектории. Учебная игра	44
23.	Приём мяча сверху стоя на месте с большой скоростью полета мяча. Передача мяча вперед по высокой траектории. Учебная игра	45-46
24.	Приём мяча сверху стоя на месте с большой скоростью полета мяча. Передача мяча вперед по высокой траектории. Учебная игра	47-48
25.	Приём мяча сверху стоя на месте с большой скоростью полета мяча. Передача мяча вперед по высокой траектории. Учебная игра	49-50
26.	Приём мяча снизу двумя руками в движении. Передача мяча из	51-52

	зоны в зону в/б площадки. Учебная игра.	
27.	Приём мяча снизу двумя руками в движении. Передача мяча из зоны в зону в/б площадки. Учебная игра.	53-54
28.	Приём мяча снизу двумя руками в движении. Передача мяча из зоны в зону в/б площадки. Учебная игра.	55-56
29.	Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра. Подтягивание.	57-58
30.	Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра. Подтягивание.	59-60
31.	Передача мяча из зоны в зону в/б площадки. Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра.	61-62
32.	<i>Самостоятельные формы занятий физическими упражнениями. Жестикуляция. Отжимание.</i>	63-64
33.	Верхняя прямая подача мяча. Приём мяча снизу одной рукой (правой-левой) стоя на месте. Учебная игра. Подъём и опускание туловища.	65-66
34.	Верхняя прямая подача мяча. Приём мяча снизу одной рукой (правой-левой) стоя на месте. Учебная игра.	67-68
35.	Передача мяча назад по высокой траектории. Верхняя прямая подача мяча Учебная игра.	69-70
36.	Учебная игра. Жестикуляция.	71-72
37.	Индивидуальные действия на задней линии. Судейство. Подъём и опускание туловища. Учебная игра.	73-74
38.	Индивидуальные действия на задней линии. Судейство. Учебная игра.	75-76
39.	Передача мяча вперед по средней траектории. Приём мяча снизу одной рукой (правой-левой) в движении. Учебная игра.	77-78
40.	Передача мяча вперед по средней траектории. Приём мяча снизу одной рукой (правой-левой) в движении. Учебная игра.	79-80
41.	Передача мяча вперед по средней траектории. Приём мяча снизу одной рукой (правой-левой) в движении.	81-82

	Учебная игра.	
42.	Учебная игра. Индивидуальные действия в центре площадки. Судейство.	83-84
43.	Учебная игра. Индивидуальные действия в центре площадки. Судейство.	85-86
44.	Учебная игра. Судейство. Прыжок в высоту.	87-88
45.	Верхняя прямая подача мяча .Индивидуальные действия в центре площадки. Индивидуальные действия у сетки. Многоскоки	89-90
46.	Верхняя прямая подача мяча. Индивидуальные действия в центре площадки. Индивидуальные действия у сетки. Многоскоки	91-92
47.	Верхняя прямая подача мяча. Индивидуальные действия в центре площадки. Индивидуальные действия у сетки. Многоскоки	93-94
48.	Верхняя прямая подача мяча. Взаимодействие игроков на задней линии. Учебная игра	95-96
49.	Верхняя прямая подача мяча. Взаимодействие игроков на задней линии. Учебная игра	97-98
50.	Имитация нападающего удара. Индивидуальные действия у сетки. Учебная игра.	99-100
51.	Имитация нападающего удара. Индивидуальные действия у сетки. Учебная игра.	101-102
52.	Нападающий удар через сетку с места в прыжке. Имитация блокировки. Учебная игра.	103-104
53.	Нападающий удар через сетку с места в прыжке. Имитация блокировки. Учебная игра.	105-106
54.	Нападающий удар через сетку с места в прыжке. Одиночное блокирование. Учебная игра.	107-108
55.	Нападающий удар через сетку с места в прыжке. Одиночное блокирование. Учебная игра.	109-110

56.	Нападающий удар через сетку с места в прыжке. Снизу двумя руками на месте. Учебная игра.	111-112
57.	Нападающий удар через сетку с места в прыжке. Снизу двумя руками на месте. Учебная игра.	113-114
58.	Нападающий удар через сетку с разбега с передачи из глубины площадки. Снизу двумя руками в движении. Учебная игра.	115-116
59.	Нападающий удар через сетку с разбега с передачи из глубины площадки. Снизу двумя руками в движении. Учебная игра.	117-118
60.	Нападающий удар через сетку с разбега с передачи из глубины площадки. Снизу двумя руками в движении. Учебная игра.	119-120
61.	Нападающий удар через сетку с разбега с передачи из глубины площадки. Блокирование парами.	121-122
62.	Нападающий удар через сетку с разбега с передачи из глубины площадки. Блокирование парами. Тест на гибкость.	123-124
63.	Нападающий удар через сетку с разбега с передачи из глубины площадки. Блокирование парами.	125-126
64.	Передача мяча вперед по высокой траектории. Нападающий удар через сетку из зоны 3 площадки с высоких траекторий передач. Учебная игра.	127-128
65.	Нападающий удар через сетку из зоны 3 площадки с высоких траекторий передач. Челночный бег 4x9 метров.	129-130
66.	<i>Характеристика способов контроля уровня физической подготовленности. Просмотр видеofilьма.</i>	131-132
67.	Передача мяча вперед по высокой траектории. Нападающий удар через сетку из зоны 3 площадки с высоких траекторий передач. Учебная игра.	133-134
68.	Передача мяча вперед по средней траектории. Нападающий удар через сетку из зоны 3 площадки с средних траекторий передач. Бег 6 минут.	135-136
69.	Передача мяча вперед по средней траектории. Нападающий удар через сетку из зоны 3 площадки с средних траекторий передач. Учебная игра.	137-138

70.	Учебная игра. Отжимание. Прыжок в длину.	139-140
71.	Учебная игра. Судейство. Жестикуляция.	141-142
72.	Учебная игра. Судейство. Анализ секционного занятия за прошедший учебный год.	143-144

### 5. Тематическое планирование 2 года обучения

№	Тема занятия	Кол-во часов
1.	<i>Правила Т.Б. при занятии волейболом Гигиенические требования к режиму дня при занятиях физическими упражнениями.</i>	1-2
2.	Основные правила игры в волейбол. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол». Отжимание.	3-4
3.	Нижняя прямая подача. Приём мяча сверху стоя на месте. Игра «Пионербол». Подтягивание.	5-6
4.	Нижняя прямая подача. Приём мяча сверху стоя на месте. Передача мяча над собой. Игра в кругу. Подтягивание.	7-8
5.	Нижняя прямая подача. Приём мяча сверху стоя на месте. Передача мяча над собой. Игра в кругу. Прыжок в длину с места.	9-10
6.	Приём мяча сверху стоя на месте с низкой траекторией полета мяча. Передача мяча вперед по высокой траектории. Игра в кругу. Прыжок в длину с места.	11-12
7.	Приём мяча сверху стоя на месте с низкой траекторией полета мяча. Передача мяча вперед по высокой траектории. Игра в кругу.	13-14
8.	Приём мяча снизу двумя руками стоя на месте. Передача мяча вперед по высокой траектории. Игра в кругу.	15-16
9.	Приём мяча снизу двумя руками стоя на месте. Передача мяча вперед со средней траекторией. Учебная игра. Челночный бег 4х9 метров.	17-18

10.	Нижняя боковая подача мяча. Приём и передача мяча в парах. Учебная игра.	19-20
11.	Нижняя боковая подача мяча. Приём и передача мяча в парах. Учебная игра.	21-22
12.	Нижняя боковая подача мяча. Приём и передача мяча в парах. Учебная игра. Челночный бег 4х9 метров.	23-24
13.	Приём мяча сверху стоя на месте с высокой траекторией полета мяча. Передача мяча вперед со средней траекторией. Учебная игра.	25-26
14.	Приём мяча сверху стоя на месте с высокой траекторией полета мяча. Передача мяча вперед со средней траекторией. Учебная игра.	27-28
15.	Приём мяча снизу двумя руками в движении. Передача мяча вперед со средней траекторией. Учебная игра. Бег 5 минут.	29-30
16.	Приём мяча снизу двумя руками в движении. Передача мяча вперед по низкой траектории. Учебная игра.	31-32
17.	Приём мяча снизу двумя руками в движении. Передача мяча вперед по низкой траектории. Учебная игра.	33-34
18.	Приём мяча снизу двумя руками в движении. Передача мяча вперед со средней траекторией. Учебная игра. Бег 6 минут.	35-36
19.	Передача мяча из зоны в зону в/б площадки. Учебная игра. Бег 6 минут.	37-38
20.	Передача мяча из зоны в зону в/б площадки. Учебная игра.	39-40
21.	<i>Правила закаливания с использованием оздоровительных сил природы. Правила Т.Б. Просмотр видеофильма</i>	41-42
22.	Приём мяча сверху стоя на месте с большой скоростью полета мяча. Передача мяча вперед по высокой траектории. Учебная игра	44
23.	Приём мяча сверху стоя на месте с большой скоростью полета мяча. Передача мяча вперед по высокой траектории. Учебная игра	45-46



24.	Приём мяча сверху стоя на месте с большой скоростью полета мяча. Передача мяча вперед по высокой траектории. Учебная игра	47-48
25.	Приём мяча сверху стоя на месте с большой скоростью полета мяча. Передача мяча вперед по высокой траектории. Учебная игра	49-50
26.	Приём мяча снизу двумя руками в движении. Передача мяча из зоны в зону в/б площадки. Учебная игра.	51-52
27.	Приём мяча снизу двумя руками в движении. Передача мяча из зоны в зону в/б площадки. Учебная игра.	53-54
28.	Приём мяча снизу двумя руками в движении. Передача мяча из зоны в зону в/б площадки. Учебная игра.	55-56
29.	Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра. Подтягивание.	57-58
30.	Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра. Подтягивание.	59-60
31.	Передача мяча из зоны в зону в/б площадки. Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра.	61-62
32.	<i>Самостоятельные формы занятий физическими упражнениями. Жестикуляция. Отжимание.</i>	63-64
33.	Верхняя прямая подача мяча. Приём мяча снизу одной рукой (правой-левой) стоя на месте. Учебная игра. Подъём и опускание туловища.	65-66
34.	Верхняя прямая подача мяча. Приём мяча снизу одной рукой (правой-левой) стоя на месте. Учебная игра.	67-68
35.	Передача мяча назад по высокой траектории. Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра.	69-70
36.	Учебная игра. Жестикуляция.	71-72
37.	Индивидуальные действия на задней линии. Судейство. Подъём и опускание туловища. Учебная игра.	73-74
38.	Индивидуальные действия на задней линии. Судейство. Учебная игра.	75-76

39.	Передача мяча вперед по средней траектории. Приём мяча снизу одной рукой (правой-левой) в движении. Учебная игра.	77-78
40.	Передача мяча вперед по средней траектории. Приём мяча снизу одной рукой (правой-левой) в движении. Учебная игра.	79-80
41.	Передача мяча вперед по средней траектории. Приём мяча снизу одной рукой (правой-левой) в движении. Учебная игра.	81-82
42.	Учебная игра. Индивидуальные действия в центре площадки. Судейство.	83-84
43.	Учебная игра. Индивидуальные действия в центре площадки. Судейство.	85-86
44.	Учебная игра. Судейство. Прыжок в высоту.	87-88
45.	Верхняя прямая подача мяча. Индивидуальные действия в центре площадки. Индивидуальные действия у сетки. Многоскоки	89-90
46.	Верхняя прямая подача мяча. Индивидуальные действия в центре площадки. Индивидуальные действия у сетки. Многоскоки	91-92
47.	Верхняя прямая подача мяча. Индивидуальные действия в центре площадки. Индивидуальные действия у сетки. Многоскоки	93-94
48.	Верхняя прямая подача мяча. Взаимодействие игроков на задней линии. Учебная игра	95-96
49.	Верхняя прямая подача мяча. Взаимодействие игроков на задней линии. Учебная игра	97-98
50.	Имитация нападающего удара. Индивидуальные действия у сетки. Учебная игра.	99-100
51.	Имитация нападающего удара. Индивидуальные действия у сетки. Учебная игра.	101-102
52.	Нападающий удар через сетку с места в прыжке. Имитация блокировки. Учебная игра.	103-104
53.	Нападающий удар через сетку с места в прыжке. Имитация	105-106

	блокировки. Учебная игра.	
54.	Нападающий удар через сетку с места в прыжке. Одиночное блокирование. Учебная игра.	107-108
55.	Нападающий удар через сетку с места в прыжке. Одиночное блокирование. Учебная игра.	109-110
56.	Нападающий удар через сетку с места в прыжке. Снизу двумя руками на месте. Учебная игра.	111-112
57.	Нападающий удар через сетку с места в прыжке. Снизу двумя руками на месте. Учебная игра.	113-114
58.	Нападающий удар через сетку с разбега с передачи из глубины площадки. Снизу двумя руками в движении. Учебная игра.	115-116
59.	Нападающий удар через сетку с разбега с передачи из глубины площадки. Снизу двумя руками в движении. Учебная игра.	117-118
60.	Нападающий удар через сетку с разбега с передачи из глубины площадки. Снизу двумя руками в движении. Учебная игра.	119-120
61.	Нападающий удар через сетку с разбега с передачи из глубины площадки. Блокирование парами.	121-122
62.	Нападающий удар через сетку с разбега с передачи из глубины площадки. Блокирование парами. Тест на гибкость.	123-124
63.	Нападающий удар через сетку с разбега с передачи из глубины площадки. Блокирование парами.	125-126
64.	Передача мяча вперед по высокой траектории. Нападающий удар через сетку из зоны 3 площадки с высоких траекторий передач. Учебная игра.	127-128
65.	Нападающий удар через сетку из зоны 3 площадки с высоких траекторий передач. Челночный бег 4x9 метров.	129-130
66.	<i>Характеристика способов контроля уровня физической подготовленности. Просмотр видеофильма.</i>	131-132
67.	Передача мяча вперед по высокой траектории. Нападающий удар через сетку из зоны 3 площадки с высоких траекторий передач. Учебная игра.	133-134

68.	Передача мяча вперед по средней траектории. Нападающий удар через сетку из зоны 3 площадки с средних траекторий передач. Бег 6 минут.	135-136
69.	Передача мяча вперед по средней траектории. Нападающий удар через сетку из зоны 3 площадки с средних траекторий передач. Учебная игра.	137-138
70.	Учебная игра. Отжимание. Прыжок в длину.	139-140
71.	Учебная игра. Судейство. Жестикуляция.	141-142
72.	Учебная игра. Судейство. Анализ секционного занятия за прошедший учебный год.	143-144

## **6. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение**

Для реализации целей и задач, поставленных в данной программе, требуется следующее методическое обеспечение:

- спортивный зал, волейбольная площадка с соответствующей разметкой
- набор волейбольных мячей (не меньше, чем 1 мяч на двоих занимающихся)
- набор набивных мячей (1 мяч на двоих занимающихся)
- скакалки прыжковые
- мелкий спортивный инвентарь для организации и обеспечения тренировочных занятий и соревнований по волейболу

## **7. Система оценки результатов освоения программы**

- опрос учащихся по пройденному материалу;
- наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований;
- мониторинг результатов по каждому году обучения;
- тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовок;
- тестирование по теоретическому материалу;
- контроль соблюдения техники безопасности;
- привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня;
- контрольные игры с заданиями;
- выполнение отдельных упражнений с заданиями;
- контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований;
- результаты соревнований;
- встреча с учащимися во внеурочное время и наблюдение за них досугом.

## 8. Литература

1. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре. М.: Просвещение, 2014.
2. Семашко Н.В. «Волейбол». М.: «Физкультура и спорт», 2004.
3. Вайцеховский С.М. «Книга тренера». М.: «Физкультура и спорт», 2005.
4. Дадыгин С.В. «На пути к вершине». М.: Просвещение, 2005
5. Комаров А.В. «Физическая культура в школе». М.: Школа-Пресс, 2007.
6. Былеева Л.В. «Подвижные игры». М.: «Физкультура и спорт», 2005.
7. Видякин М.В. «Спортивные праздники и мероприятия в школе». Волгоград: Учитель, 2007.
8. Бондаренкова Г.В. «Физкультура». Волгоград: Учитель, 2008.
9. Лях В.И. «Мой друг – физкультура». М.: Просвещение. 2005.
10. Виленский М.Я. «Физическая культура». М.: Просвещение, 2007.
11. Каменцер М.Г. «Урок после урока». М.: «Физкультура и спорт», 2005.
12. Скачков И.Г. «Ежедневные занятия физкультурой с учащимися на воздухе. М.: Просвещение, 2006.