

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИЯ
Министерство образования Архангельской области
Управление образования Верхнетоемского муниципального округа
МБОУ «Авнюгская СОШ»

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Зиновьева А.А

Приказ №189/01-12 от «30» августа 2024 г.

Рабочая программа дополнительная общеразвивающая
программа
физкультурно-спортивной направленности
секция волейбола
для 7-11 классов
на 2024-2025 учебный год

Разработчик программы: Афанасов В.В

п. Авнюгский 2024 г

Пояснительная записка

Одной из серьезных проблем в нашем обществе является проблема укрепления здоровья подрастающего поколения. Выполнение задач, обозначенных «Федеральной программой развития образования в России», диктует необходимость выработки совместной стратегии педагогов, медицинских работников и семьи в отношении здоровья детей. Это связано с тенденцией ухудшения здоровья детей и подростков. В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «волейбол». Структура и содержание программы могут быть использованы для разработки программ секционной работы по другим видам спорта.

Волейбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. Тем не менее, в осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

Программа секции волейбол рассчитана на школьников в возрасте от 13 до 17 лет (7-11 классы). Занимающиеся распределяются на учебные группы по возрастам. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений в учебно-тренировочном процессе и участие в школьных и районных спортивных соревнованиях.

Настоящая программа составлена с учетом следующих основополагающих законодательных и нормативно-правовых документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий:

1. ФЗ № 273 «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. №1008 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Постановление Правительства РФ от 11 января 2006 г. N 7 «О федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006 - 2015 годы».
5. Методические рекомендации Министерства спорта РФ от 12.05.2014 года № ВМ-04-10/2554
Данная программа составлена по типовой программе спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ «Волейбол», авторы Ю.Д.Железняк, А.В.Чачин, Ю.П.Сыромятников.

Актуальность программы: работа спортивной секций предусматривает содействие развитию физических качеств, общей и специальной физической подготовки; изучение, закрепление, совершенствование техники и тактики волейбол в защите и нападении; укреплению здоровья учащихся; привитию потребности к систематическим занятиям. Вместе с физическим развитием, совершенствованием технико-тактических действий, укреплением здоровья идет процесс воспитания личности учащихся, их нравственных, волевых качеств, умение понимать и взаимодействовать с товарищем по команде.

Реализация программы: рассчитана на 1 год, изучаемый курс 102 часа в год с проведением тренировок 1 раз в неделю (2 группы)

Цель программы: привитие интереса обучающихся к здоровому образу жизни, укрепление физического, духовного, нравственного здоровья ребенка, его активной общественной позиции

Задачи программы:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- обучение основам техники перемещений и стоек, приему и передаче мяча; начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям волейболом, приучение к игровой обстановке;
- развивать любознательность как основа познавательной активности детей;
- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.
- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности.

Планируемые результаты освоения программы

По итогам обучения обучающийся научится:

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу.

Содержание тем рабочей программы

Теоретическая подготовка.

1.1 *Физическая культура и спорт в России.* Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола.

1.2 *Сведения о строении и функциях организма человека.* Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.

1.3 *Влияние физических упражнений на организм человека.* Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

1.4 *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

1.5 *Правила игры в волейбол.* Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

1.6 *Места занятий и инвентарь.* Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

1.7 *Основы техники и тактики игры в волейбол.* Понятие о технике игры. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Понятие о тактике. Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

1.8 *Основы методики по волейболу.* Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

1.1. *Общеразвивающие упражнения:* элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

1.2. *Подвижные игры.*

1.3. *Эстафеты.*

1.4. *Полосы препятствий.*

1.5. *Акробатические упражнения* (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка.

2.1. *Упражнения для развития быстроты движений* баскетболиста.

2.2. *Упражнения для развития специальной выносливости* баскетболиста.

2.3. *Упражнения для развития скоростно-силовых качеств* баскетболиста.

2.4. *Упражнения для развития ловкости* баскетболиста.

Техническая подготовка

- *Техника нападения:* Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание способов перемещений, сочетание стоек и перемещений. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.
- *Отбивание мяча кулаком* через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.
- *Подачи:* нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м,

- отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.
- Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Техника защиты:

- Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.
- Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.
- Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.
- Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

Тактическая подготовка

Тактика нападения

- *Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.
- *Групповые действия:* взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.
- *Командные действия:* система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Тактика защиты

- *Индивидуальные действия:* выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.
- *Групповые действия:* взаимодействие игроков при приеме и
- *подачипередачи:* игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы);
- игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.
- *Командные действия:* расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Интегральная подготовка

- Чередование упражнений на развитие качеств, применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.
- Чередование технических приемов в различных сочетаниях.
- Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.
- Многократное выполнение технических приемов - одного и в сочетаниях.
- Многократное выполнение тактических действий.

- Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами и др.
- Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в полном объеме; система заданий по технике и тактике.
- Календарные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

Контрольно-нормативные требования

По данной программе планируется проведение тестирования физической подготовки. Тестирование проводится в начале учебного года (сентябрь, октябрь) предварительное, в середине учебного года (декабрь, январь) контрольное в конце учебного года (май) итоговое.

Данное тестирование позволяет установить конечный результат работы, сопоставить их с исходными данными, оценить качество и повести итоги учебно – воспитательного процесса.

Тестирование проводится по следующим видам:

Развиваемое физическое качество	Контрольные тесты	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м	Бег 30 м
	Челночный бег (5х6)	Челночный бег (5х6)
Сила	Метание набивного мяча весом 1кг двумя руками из-за головы стоя	Метание набивного мяча весом 1кг двумя руками из-за головы стоя
Скоростно - силовые качества	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места
	Прыжок вверх толчком двух ног	Прыжок вверх толчком двух ног

Календарно - тематическое планирование секции волейбол для группы учащихся 7-8 класса

№ занятий	Тема занятий	Сроки проведения	
		план	факт
1.	Инструктаж по ТБ и правилам поведения в спортивном зале. На занятиях волейболом. Беседа « Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом».	Сентябрь	
2.	Обучение верхней передаче на месте в средней стойке. Правила волейбола.	Сентябрь	
3.	Обучение верхней передаче в низкой стойке. Обучение нижней прямой подаче.	Сентябрь	
4.	Обучение верхней и нижней передач в средней стойке. Обучение нижней боковой подаче.	Сентябрь	
5.	Совершенствование нижних и верхних передач. Совершенствование нижний подачи.	Сентябрь	
6.	Совершенствование верхних передач. Совершенствование нижних подач.	Сентябрь	
7.	Совершенствование верхних передач с разной траекторией полета мяча и в движении.	Сентябрь	
8.	Обучение верхним передачам в движении. Совершенствование нижних подач.	Сентябрь	

9.	Обучение верхним передачам в движение. Тактика подач и верхних передач	Сентябрь	
10.	Обучение передачам в движении. Совершенствование верхней и нижней передач на месте	Сентябрь	
11.	Совершенствование верхних передач в движении Обучение верхней прямой подачи	Сентябрь	
12.	Обучение верхней прямой подаче Совершенствование техники верхней передачи в движении разных стойках	Октябрь	
13.	Обучение верхней передаче с изменением траектории полета мяча	Октябрь	
14.	Совершенствование верхней подачи Совершенствование верхних и нижних передач	Октябрь	
15.	совершенствование верхних подач Совершенствование верхних передач	Октябрь	
16.	Свободный урок Сдача нормативов	Октябрь	
17.	Совершенствование верхних и нижних передач и подач	Октябрь	
18.	Совершенствование верхних и нижних передач. Совершенствование верхних и нижних подач	Октябрь	
19.	Совершенствование верхних передач в движении Совершенствование подач на точность	Октябрь	
20.	Совершенствование подачи на точность в зону 6, первые передач в зону 3.	Октябрь	
21.	Совершенствование верхних передач Совершенствование подач	Октябрь	
22.	Совершенствование подач на точность Совершенствование верхних передач Тактика передач	Октябрь	
23.	Совершенствование передач на точность Совершенствование подач на точность	Октябрь	
24.	Свободный урок «Тактика игры». Игра в пионербол с элементами волейбола	Октябрь	
25.	Совершенствование техники и тактика приема мяча после подачи Совершенствование верхних передач	Октябрь	
26.	Совершенствование верхних передач Совершенствование нижних подач Тактика 1 передачи.	Ноябрь	
27.	Совершенствование передаче на точность Совершенствование подачи	Ноябрь	
28.	Обучение верхней передачи через голову Правила волейбола касающиеся подач и передач.	Ноябрь	
29.	Совершенствование подач Совершенствование передач Знакомство с понятием – нападающий удар.	Ноябрь	
30.	Совершенствование верхних передач Обучение н/удару с одного шага	Ноябрь	
31.	Обучение нападающему удару с одного шага Совершенствование передач и подач	Ноябрь	
32.	совершенствование подач совершенствование передач	Ноябрь	

	совершенствование н/удара с одного шага		
33.	совершенствование верхних 1 и 2 передач тактика 1 и 2 передач, н/удара	Ноябрь	
34.	совершенствование верхних и нижних передач совершенствование подач совершенствование н/удара	Ноябрь	
35.	совершенствование передач совершенствование подач совершенствование н/удара	Декабрь	
36.	свободный урок «товарищеская встреча» (использование пройденного материала)	Декабрь	
37.	совершенствование точных верхних и нижних передач совершенствование н/удара с длинной передачи тактика передач	Декабрь	
38.	совершенствование верхних передач совершенствование н/удара совершенствование подачи на точность	Декабрь	
39.	совершенствование силовой подачи обучение верхним передачам на разную длину совершенствование н/удара с длинных передач	Декабрь	
40.	обучение нижней передаче при приеме подачи совершенствование верхних и нижних передач совершенствование н/удара	Декабрь	
41.	совершенствование верхних передач совершенствование подачи совершенствование н/удара на силу отработка подачи в зону 5	Декабрь	
42.	свободный урок «товарищеская встреча» (использование пройденного материала)	декабрь	
43.	совершенствование верхних и нижних передач совершенствование н/удару из зоны 2 совершенствование подач	декабрь	
44.	совершенствование верхних и нижних передач прямой н/удар из зоны 2 точные подачи	Декабрь	
45.	совершенствование верхних и нижних передач в низкой стойке с выпадом совершенствование техники и тактики игры при приеме подачи совершенствование прямого н/удара из зоны2	Декабрь	
46.	совершенствование передач, подачи совершенствование тактики 1 и 2 передачи совершенствование н/удара	Декабрь	
47.	совершенствование подач совершенствование передач совершенствование н/удара	Декабрь	
48.	совершенствование подач совершенствование передач совершенствование прямого н/удара	Январь	
49.	совершенствование нижних и верхних передач совершенствование нападающего удара Совершенствование подачи на точность	Январь	
50.	обучение прямому н/удару с первой передачи совершенствование первых верхних передач тактика первых передач	Январь	

51.	совершенствование н/удара с 1 и 2 передач тактика первых передач	Январь	
52.	совершенствование подач на точность совершенствование передач в разных стойках совершенствование н/удара со 2 и с 1 передач тактика передач, тактика 1 и 2 передач для н/удара	Январь	
53.	совершенствование нижних передач при приеме подачи совершенствование н/удара тактика передач	Январь	
54.	совершенствование силовой подачи совершенствование верхних и нижних передач совершенствование н/удара	Январь	
55.	совершенствование тактики и техники передач совершенствование подач совершенствование прямого н/удара	Январь	
56.	совершенствование н/удара совершенствование передач повторный инструктаж по технике безопасности	Январь	
57.	совершенствование верхних передач совершенствование нижних передач совершенствование н/удара	Февраль	
58.	совершенствование верхних и нижних передач совершенствование н/удара обучение блокированию	Февраль	
59.	совершенствование верхних передач изучение техники и тактики страховки индивидуальные действия в защите и страховке	Февраль	
60.	совершенствование точных подач совершенствование верхних передач на точность после перемещения	Февраль	
61.	совершенствование 1 и 2 передач взаимодействия принимающих подачу	Февраль	
62.	совершенствованиесиловой подачи совершенствование точность передач, н\удара закрепление групповых действий	Февраль	
63.	совершенствование индивидуальных и групповых действий в учебно-тренировочной игре	Февраль	
64.	Совершенствование подач Совершенствование передач, н\удара Совершенствование тактики защитных действий	Февраль	
65.	совершенствование: силы и точности подач индивидуальные и групповые действия защиты и нападения	Февраль	
66.	совершенствование верхних передач на точность после перемещения совершенствование подач на точность индивидуальные и групповые действия защиты и нападения	Февраль	
67.	совершенствование планирующей подачи индивидуальные и групповые действия защиты и нападения	Февраль	
68.	совершенствование верхних передач на точность после перемещения обучение планирующей подаче индивидуальные и групповые действия защиты и нападения	Февраль	
69.	совершенствование планирующей подачесовершенствование верхних передач на точность совершенствование н/удара со 2-х передач из зоны 2 индивидуальные и групповые действия защиты и нападения	Февраль	

70.	совершенствование планирующей подачи совершенствование нижних передач	Март	
71.	совершенствование планирующей подачи совершенствование нижних передач	Март	
72.	совершенствование планирующей подачи совершенствование н/удара индивидуальные и групповые действия защиты и нападения	Март	
73.	совершенствование планирующей подачи совершенствование н/удара совершенствование блокирования индивидуальные и групповые действия защиты и нападения	Март	
74.	совершенствование верхних передач на точность после перемещения совершенствование планирующей подачи совершенствование н/удара	Март	
75.	совершенствование нижних передач совершенствование н/удара индивидуальные и групповые действия защиты и нападения	Март	
76.	выполнение контрольных нормативов.	Март	
77.	совершенствование верхних передач изучение техники и тактики страховки индивидуальные действия в защите и страховке	Март	
78.	совершенствование верхних передач изучение техники и тактики страховки индивидуальные действия в защите и страховке	Март	
79.	совершенствование верхних передач изучение техники и тактики страховки индивидуальные действия в защите и страховке	Март	
80.	совершенствование верхних и нижних передач изучение техники и тактики страховки индивидуальные действия в защите и страховке	Март	
81.	свободный урок «товарищеская встреча» (использование пройденного материала)	Март	
82.	совершенствование верхних и нижних передач совершенствование н/удара совершенствование точных подач	Март	
83.	совершенствование верхних и нижних передач совершенствование н/ударов совершенствование точных подач	Апрель	
84.	отработка командных действий в игре	Апрель	
85.	отработка командных действий в игре	Апрель	
86.	отработка командных действий в игре	Апрель	
87.	отработка командных действий в игре	Апрель	
88.	отработка командных действий в игре	Апрель	
89.	совершенствование точности подач совершенствование нап. удара совершенствование точности нижних передач при приеме подачи	Апрель	
90.	совершенствование планирующей подачи совершенствование нижней передачи	Апрель	

	совершенствование н/удара		
91.	совершенствование верхних передач на точность взаимодействия пасующего и нападающего совершенствование подач	Апрель	
92.	совершенствование верхних передач на точность взаимодействие пасующего и нападающего совершенствование подач	Апрель	
93.	варианты расстановки игроков на площадке. правила игры, касающиеся расстановки игроков. совершенствование передач	Апрель	
94.	сдача контрольных нормативов	Апрель	
95.	тренировочная игра	Май	
96.	тренировочная игра	Май	
97.	разбор ошибок в прошедших играх история волейбола в России	Май	
98.	тренировочная игра	Май	
99.	тренировочная игра	Май	
100.	тренировочная игра	Май	
101.	тренировочная игра	Май	
102.	тренировочная игра	Май	

**Календарно - тематическое планирование секции волейбол
для группы учащихся 9-11 класса**

№ занятий	Тема занятий	Сроки проведения	
		план	факт
1.	Инструктаж по ТБ и правилам поведения в спортивном зале. На занятиях волейболом. Беседа « Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом».	Сентябрь	
2.	Обучение верхней передаче на месте в средней стойке. Правила волейбола.	Сентябрь	
3.	обучение верхней и нижней передаче при приеме подачи совершенствование нижней прямой подачи	Сентябрь	
4.	обучение верхней и нижней передачам обучение верхней прямой подаче.	Сентябрь	
5.	совершенствование нижних и верхних передач. совершенствование верхней подачи.	Сентябрь	
6.	обучение действиям при блокирование обучение нападающему удару	Сентябрь	
7.	обучение действиям при блокирование ознакомление с нападающим ударом	Сентябрь	
8.	обучение верхним передачам в движении. обучение нападающему удару с двух шагов	Сентябрь	
9.	обучение действиям при блокирование совершенствование передач, подач	Сентябрь	

10.	совершенствование подач на точность совершенствование передач, нападающего удара	Сентябрь	
11.	обучение действий игроков по амплуа совершенствование верхней подачи	Сентябрь	
12.	обучение верхней планирующей подаче совершенствование действие игроков по амплуа	Октябрь	
13.	совершенствование действий при блоке совершенствование подач, переедая, н\удара	Октябрь	
14.	совершенствование подач, передач совершенствование нападающего удара, блока	Октябрь	
15.	совершенствование подач, передач совершенствование нападающего удара, блока	Октябрь	
16.	Свободный урок «Товарищеская встреча», использование пройденного материала	Октябрь	
17.	совершенствование подач, передач совершенствование нападающего удара, блока	Октябрь	
18.	совершенствование подач, передач совершенствование нападающего удара, блока	Октябрь	
19.	обучение приему мяча отскочившего от сетки обучение н/удару через 2 зону	Октябрь	
20.	Совершенствование подачи, передач, н/удара из зоны 2,4	Октябрь	
21.	тактика подач совершенствование подач, передач совершенствование нападающего удара	Октябрь	
22.	совершенствование подач, передач совершенствование н/удара из зон 2,4	Октябрь	
23.	сдача контрольных нормативов	Октябрь	
24.	совершенствование подач, передач совершенствование нападающего удара тактика 2-ой передачи	Октябрь	
25.	совершенствование передач совершенствование н/удара совершенствование подачи на точность за номер 6	Октябрь	
26.	обучение передачам при приеме подачи совершенствование верхних передач совершенствование прямого н/удар	Ноябрь	
27.	Обучение укороченным передачам и н/удару с них	Ноябрь	
28.	совершенствование подачи	Ноябрь	
29.	обучение укороченным передачам и н/удар с них совершенствование подач	Ноябрь	
30.	обучение верхним и нижним передачам за голову совершенствование н/удара	Ноябрь	
31.	Учебно-тренировочная игра. Проверить прочность усвоения пройденного материала в игровой обстановке	Ноябрь	
32.	совершенствование подач совершенствование верхних и нижних передач совершенствование н/удара	Ноябрь	

	совершенствование блока		
33.	обучение верхним и нижним передачам за голову совершенствование н/удара	Ноябрь	
34.	совершенствование передач совершенствование подач совершенствование н/удара совершенствование действий при блоке	Ноябрь	
35.	совершенствование передач совершенствование подач совершенствование н/удара из разных зон	Декабрь	
36.	свободный урок «товарищеская встреча» (использование пройденного материала)	Декабрь	
37.	совершенствование точных верхних и нижних передач совершенствование действий при блоке, н/удару	Декабрь	
38.	совершенствование передач совершенствование н/удара совершенствование подачи на точность	Декабрь	
39.	совершенствование силовой подачи совершенствование н/удара обучение верхней передаче в прыжке, тактика	Декабрь	
40.	обучение нижней передаче при приеме н/удара совершенствование передач, подач совершенствование н/удара	Декабрь	
41.	совершенствование верхних, нижних передач совершенствование подачи точность подачи в зону 5	Декабрь	
42.	свободный урок «товарищеская встреча» (использование пройденного материала)	декабрь	
43.	совершенствование верхних и нижних передач обучение н/удару с переводом совершенствование блока	декабрь	
44.	совершенствование верхних передач за голову прямой н/удар и удар с переводом знакомство с тактической схемой защиты	Декабрь	
45.	совершенствование передач совершенствование приема с подачи, н/удара знакомство с тактической схемой защиты – «углом назад»	Декабрь	
46.	совершенствование подач совершенствование передач совершенствование н/удара совершенствование защитных действий по схеме «углом назад»	Декабрь	
47.	совершенствование передач при приеме подачи совершенствование 1 и 2 передач совершенствование н/удара и блока совершенствование защитных действий по схеме «углом назад»	Декабрь	
48.	совершенствование подач на точность совершенствование верхних передач совершенствование прямого н/удара совершенствование защитных действий по схеме «углом назад»	Январь	

49.	совершенствование точных верхних передач совершенствование действий при блоке совершенствование н/удара с длинных передач обучение н/удару с задней линии	Январь	
50.	обучение прямому н/удару с первой передачи совершенствование верхней и нижней передач за голову совершенствование одиночного блока совершенствование защитных действий по схеме «углом назад»	Январь	
51.	совершенствование точных верхних передач совершенствование н/удара с первой передачи и с задней линии совершенствование защитных действий по схеме «углом назад»	Январь	
52.	совершенствование подач на точность совершенствование передач в разных стойках совершенствование н/удара с первой передачи и с задней линии совершенствование защитных действий по схеме «углом назад»	Январь	
53.	совершенствование передач при приеме подачи, н/удара, блока совершенствование защитных действий по схеме «углом назад»	Январь	
54.	обучение блокированию с перемещением совершенствование передач, н/удара зон знакомство с тактической схемой защиты – «углом вперед»	Январь	
55.	совершенствование тактики и техники первых и вторых передач совершенствование блока, прямого н/удара знакомство с тактической схемой защиты – «углом вперед»	Январь	
56.	совершенствование верхних подач совершенствование н/удара из различных зон совершенствование тактики и техники второй передачи совершенствование защитных действий по схеме «углом вперед»	Январь	
57.	совершенствование передач совершенствование действий при блоке совершенствование н/удара из разных зон совершенствование защитных действий по схеме «углом вперед»	Февраль	
58.	совершенствование передач на точность совершенствование н/удара из разных зон совершенствование блокированию с перемещением совершенствование защитных действий по схеме «углом вперед»	Февраль	
59.	совершенствование верхних передач изучение техники и тактики страховки индивидуальные действия в защите и страховке совершенствование защитных действий по схеме «углом вперед»	Февраль	
60.	совершенствование точных подач совершенствование верхних передач на точность после перемещения совершенствование блокирования совершенствование действий при страховке	Февраль	
61.	совершенствование 1 и 2 передач совершенствование взаимодействия блокирующих совершенствование н/удара из разных зон совершенствование действий в защите по схеме «углом вперед»	Февраль	
62.	совершенствование передачи подач на точность н/удара с этих передач, одиночного блокирования закрепление индивидуальных и групповых действий в защите	Февраль	
63.	совершенствование индивидуальных и групповых действий в учебно-тренировочной игре	Февраль	
64.	совершенствование: подач на точность, 1 – 2 передачи, н/удар с длинных передач, блокирования. совершенствование действий при страховке правила волейбола , касающиеся расстановки игроков	Февраль	

65.	совершенствование: силы и точности подач, 1 и 2 передач для н/удара, одиночного и группового блока индивидуальные и групповые действия защиты и нападения	Февраль	
66.	совершенствование верхних передач на точность после перемещения совершенствование блокирования индивидуальные и групповые действия защиты и нападения	Февраль	
67.	обучение планирующей подаче действия в защите при н/ударе	Февраль	
68.	совершенствование верхних передач на точность после перемещения совершенствование блокирования индивидуальные и групповые действия защиты и нападения отработка действий при страховке	Февраль	
69.	обучение планирующей подаче с разбег совершенствование верхних передач на точность совершенствование н/удара со 2-х передач из зоны 3 совершенствование блокирования индивидуальные и групповые действия защиты и нападения	Февраль	
70.	обучение планирующей подаче с разбега совершенствование нижних передач при приеме подачи совершенствование н/удара из разных зон отработка действий игроков при страховке	Март	
71.	совершенствование планирующей подачи совершенствование нижних передач при приеме подачи тактические схемы игры.	Март	
72.	совершенствование планирующей подачи совершенствование н/удара из разных зон совершенствование блокирования индивидуальные и групповые действия защиты и нападения тактические схемы игры.	Март	
73.	совершенствование планирующей подачи совершенствование н/удара из разных зон совершенствование блокирования с перемещением индивидуальные и групповые действия защиты и нападения тактические схемы игры	Март	
74.	совершенствование верхних передач на точность после перемещения совершенствование планирующей подачи совершенствование н/удара из разных зон совершенствование блокирования с перемещением тактические схемы игры.	Март	
75.	совершенствование нижних передач совершенствование н/удара совершенствование блокирования индивидуальные и групповые действия защиты и нападения	Март	
76.	выполнение контрольных нормативов	Март	
77.	совершенствование верхних передач отработка действий при страховке индивидуальные действия в защите отработка тактических действий в защите по схеме «углом назад»	Март	

78.	совершенствование верхних передач обучение обманным ударам индивидуальные действия в защите и страховке тактических действий в защите по схеме «углом назад»	отработка	Март	
79.	совершенствование верхних передач совершенствование действий на блоке индивидуальные действия в защите и страховке тактических действий в защите по схеме «углом назад»	отработка	Март	
80.	совершенствование верхних и нижних передач обучение н/удару с коротких передач действия в защите и страховке действия в защите по схеме «углом назад»	индивидуальные отработка тактических	Март	
81.	свободный урок «товарищеская встреча» (использование пройденного материала)		Март	
82.	совершенствование верхних и нижних передач совершенствование н/удара с коротких передач совершенствование точных подач отработка тактических действий в защите по схеме «углом назад»		Март	
83.	совершенствование верхних и нижних передач н/удара с коротких передач отработка действий защиты «углом вперед»	совершенствование совершенствование точных подач	Апрель	
84.	отработка командных действий в игре.		Апрель	
85.	отработка командных действий в игре.		Апрель	
86.	отработка командных действий в игре.		Апрель	
87.	отработка командных действий в игре.		Апрель	
88.	отработка командных действий в игре.		Апрель	
89.	отработка командных действий в игре.		Апрель	
90.	совершенствование нижних передач при приеме подачи совершенствование н/удара из разных зон отработка действий при страховке Отработка действий при блокировании		Апрель	
91.	совершенствование нижних передач при приеме подачи совершенствование н/удара из разных зон отработка действий в защите отработка действий при страховке		Апрель	
92.	тренировочная игра		Апрель	
93.	тренировочная игра		Апрель	
94.	тренировочная игра		Апрель	
95.	тренировочная игра		Май	

96.	тренировочная игра	Май	
97.	разбор ошибок в прошедших играх история волейбола в России	Май	
98.	тренировочная игра	Май	
99.	тренировочная игра	Май	
100.	тренировочная игра	Май	
101.	тренировочная игра	Май	
102.	тренировочная игра	Май	

Методическое обеспечение программы

Материально–спортивное обеспечение занятий секции «Волейбол»

1. Сетка волейбольная со стойками комплект
2. Гимнастическая стенка
3. Скамейки гимнастические
4. Гимнастические маты
5. Скакалки
6. Мячи набивные
7. Мячи волейбольные

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск: ОмГТУ, 1994.
2. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967
3. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975
4. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.
5. Чехов О. Основы волейбола. Москва. «ФиС» 1979г.

Дополнительная:

6. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962
7. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978
8. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
9. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 1972
10. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами Методич. материалы. – М., 1962.
11. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1968
12. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001.