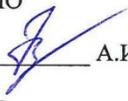


муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Лицей № 12»

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

руководитель  А.И.Федотов

31.08 2020 г.

СОГЛАСОВАНО

зам.директора по УВР

 О.В.Роянова

31.08 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

директор МАОУ Лицей № 12

 С.В.Шабанова

31.08 2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«ВОЛЕЙБОЛ»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 12-18 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:

Шевченко Жанна Николаевна

учитель физической культуры

Красноярск, 2020.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по волейболу «Волейбол», является программой *физкультурно-спортивной направленности*, рассчитана на возраст детей от 12 до 18 лет. Срок реализации данной программы 3 года.

Она разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 N 273 «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 9, ст. 14, ст.26);
- Федеральным законом от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 23.07.2013) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказом Минспорта России от 24.10.2012 N 325 (ред. от 02.12.2013) «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
- Приказом № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжением правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р. Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей.

Программа построена с учетом требований, предъявляемых к программам дополнительного образования. Нагрузка занимающихся выстроена в соответствии с нормами Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014г. N 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

Данная программа составлена на основе программ по «Физической культуре» основного общего образования (ГОС и ФГОС); на основе пособия для учителей и методистов «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол.», авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.

Программа составлена с учетом последних требований, предъявляемых к программам дополнительного образования. Более пространственной стала пояснительная записка, нагрузка обучающихся выстроена в соответствии с нормами СанПиН, предъявляемых к учреждению дополнительного образования.

В современных условиях развития российской системы образования наиболее актуальным является направление по сохранению и укреплению здоровья школьников. Недостаток движения становится причиной нарушения здоровья ребенка с одной стороны и резким уменьшением его двигательной активности как регулятора состояний и функций организма с другой. В данных условиях тем более возрастает значение физкультурных занятий в школе как важнейшей части всей программы оздоровления населения, укрепления здоровья, создания в детстве и юности надежной основы будущей долголетней и здоровой жизни.

Волейбол, является отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия волейболом на рост и развитие мозга ребенка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных (генетических) возможностей нервной системы.

В волейболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших двигательных действий и умений обращения с мячом. Такие приемы техники, как стойки, передвижение, подачи, передачи, блокировки, прыжки, атаки, защита, командная игра, являются составной частью иг-

ровых действий волейболистов. Отличительной особенностью элементов техники волейбола является их логическая обусловленность требованиями игрового противоборства. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Актуальность данной программы: Лицей № 12, в котором реализуется данная программа, находится в Ленинском районе города Красноярска в микрорайоне «Черемушки» с социальными проблемами и небольшим количеством учреждений спорта. Это является свидетельством того, что реализация данной программы необходима для удовлетворения образовательных потребностей детей и их родителей, проживающих в данном микрорайоне. Ведь этот микрорайон - рабочая окраина, жилой массив, удаленный от основных культурных и спортивных центров Красноярска. Кроме того, актуальность создания данной программы заключается в следующем:

1. Отсутствуют образовательные программы, отвечающие условиям и требованиям обучения детей волейболу в доступной для них форме.
2. Интерес школьников к занятиям позволяет воспитывать «трудных» детей, особенно если они непосредственно заняты в данной спортивной секции, а соревнования, в которых они участвуют, ставят всех учащихся перед необходимостью воспитания сознательной дисциплины и самодисциплины, а также точного выполнения конкретных задач.

Цель программы: привлечение учащихся к занятиям волейболом, формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной самореализации, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средств волейбола.

Для достижения цели настоящей образовательной программы необходимо решить следующие **задачи:**

1. пропаганда здорового образа жизни, содействие правильному гармоническому физическому развитию занимающихся;
2. популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
3. формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
4. формировать умения выполнять технические приёмы волейболиста;
5. способствовать укреплению здоровья школьников;
6. обучению основным приемам тактики и техники игры;
7. содействовать правильному физическому развитию детского организма;
8. познакомить учащихся с необходимыми теоретическими знаниями;
9. сформировать способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах деятельности;
10. сформировать умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
11. воспитывать у занимающихся волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, навыки культурного поведения, чувства дружбы;
12. привить учащимся организаторские навыки.
13. развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
14. воспитание моральных и волевых качеств.

Упражнения волейбола весьма универсальны и доступны как средства групповых занятий физической культурой в учреждениях дополнительного образования. Волейбол позволяет поддерживать необходимый уровень развития целого ряда двигательных качеств и способностей ребенка.

Программа «Волейбола» пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, воспитанию и развитию основных физических качеств в процессе освоения техники волейбола.

Содержание материала программы излагается в соответствии с уровнями образования. Для каждого из этих уровней выделены цели и задачи, конкретизирующие общую цель физкультурного образования, а также приводятся зачётные требования к знаниям, умениям и двигательной подготовленности учащихся.

При организации занятий следует строго соблюдать инструкции по правилам безопасности на занятиях по волейболу. В процессе реализации программы предусматривается использование следующих

видов деятельности:

- игровая;
- соревновательная;
- познавательная;
- оздоровительно-спортивная.

По направленности занятия подразделяются на **одноправленные** - посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: технической, тактической или физической; **комбинированные** - включают два-три компонента в различных сочетаниях технической и физической подготовки; тактической и физической подготовки; технической и тактической подготовки; **целостно-игровые** - построенные на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил; **контрольные** – приём нормативов у учащихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Программа рассчитана на возраст детей от 12 до 18 лет.

Срок реализации данной программы 6 лет.

На протяжении всего периода обучения по данной программе волейболисты проходят несколько **этапов**:

• *Первый этап (1-й, 2-й годы обучения)*– на него зачисляются учащиеся, имеющие допуск врача, привлекается максимально возможное количество учащихся к систематическим занятиям основам баскетбола. На данном этапе осуществляется: физкультурно-оздоровительная работа, всестороннее гармоничное развитие физических способностей детей, укрепление здоровья, закаливание организма, воспитание специальных способностей ребенка (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры, обучение основным приемам техники игры.

• *Второй этап (3-й, 4-й годы обучения)* – на данном этапе, так же как и на предыдущем осуществляется: физкультурно-оздоровительная работа, всестороннее гармоничное развитие физических способностей детей, укрепление здоровья, закаливание организма.

А также повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей), обучение приемам игры («школа» техники), умение применять в игровой ситуации, совершенствование приемов в игре. На данном этапе идет приобщение учащихся к соревновательной деятельности. Участие в первенствах района, в турнирах по волейболу.

Формой образовательного объединения является секция по волейболу со следующим **режимом организации занятий**:

Год обучения	класс	Возраст	Кол-во часов в неделю	Общее кол-во часов в год (36 недель)
1	5	12-14 лет	3	102
	6	14-15 лет	3	102
2	7	15-16 лет	3	102
	8	15-16 лет	3	102
3	9	16-17 лет	3	102
	10; 11	17-18 лет	3	102

1-6-й годы обучения –102 часа в год. Три тренировочных занятия в неделю по 45 минут.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

В рамках реализации цели дополнительной общеразвивающей программы успешно реализуются **личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данной программы, а именно:

-формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование уважительного отношения к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах физической деятельности;
- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- умение анализировать и доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на занятиях и вне занятий.

Предметные результаты изучения программы отражают опыт учащихся в физической деятельности, а именно:

- формирование знаний о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о волейболе, как вида физической культуры и здоровье, как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровую формирующую и здоровую сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований волейбола;
- развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- способы профилактики типичных заболеваний и основные приемы и средства оказания первой доврачебной помощи;
- анализ и объективная оценка игровых ситуаций, поиск возможностей и способов их улучшения;
- формирование знаний о современных формах построения занятий по волейболу;
- овладение умениями применения приемов в конкретной игровой обстановке;
- овладение умениями навыками передвижения с мячом, передач мяча, подач мяча, защиты, атаки;
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.
- владеть основами судейства игры в волейбол.

В результате данной программы *учащиеся 1-2-го годов обучения должны знать:*

- правила техники безопасности на занятии;
- правила техники безопасности на соревнованиях;
- правила игры «волейбол»;
- терминологию волейбола;
- нормы личной гигиены.

Должны уметь:

- выполнять нижнюю подачу, верхнюю передачу;
- передвигаться в защитной стойке;
- анализировать и оценивать игровую ситуацию;
- знать жесты волейбольного судьи.

Должны демонстрировать:

- применять индивидуальные действия, как в передачах, так и в защите;
- самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи.

Формы подведения итогов:

- участие в школьных соревнованиях;
- сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке.

В результате данной программы *учащиеся 3-го и 4-го годов обучения должны знать:*

- правила техники безопасности на занятии;
- правила техники безопасности на соревнованиях;
- правила игры «волейбол»;
- терминологию волейбола;
- способы профилактики типичных заболеваний и основные приемы и средства оказания первой доврачебной помощи;
- нормы личной гигиены;
- характеристику современных форм построения занятий по волейболу.

Должны уметь:

- выполнять передачу, подачи (нижнюю, верхнюю), передачу мяча сверху, снизу;
- анализировать и оценивать игровую ситуацию;
- знать жесты волейбольного судьи.

Должны демонстрировать:

- владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, точной подачи, различных видов приёмов мяча;
- применять индивидуальные действия, как в нападении, так и в защите;
- самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи.

Формы подведения итогов:

- участие в школьных, районных соревнованиях;
- сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке;

В результате данной программы *учащиеся 5-го года обучения должны знать:*

- правила техники безопасности на занятии;
- правила техники безопасности на соревнованиях;
- правила игры «волейбол»;
- терминологию волейбола;
- способы профилактики типичных заболеваний и основные приемы и средства оказания первой доврачебной помощи;
- нормы личной гигиены;
- характеристику современных форм построения занятий по волейболу.

Должны уметь:

- выполнять передачи, приёмы, подачи, розыгрыш мяча внутри команды;
- анализировать и оценивать игровую ситуацию;
- знать жесты волейбольного судьи;
- судить соревнования по волейболу.

Должны демонстрировать:

Учебно-тематический план для групп 1,2,3-го годов обучения(5,6,7 класс)

№ занятия	Тема занятия	Вид занятия	Дата проведения
Теоретическая подготовка (2 часа)			
Вводное занятие (2 часа)			
1	ТБ на занятии по волейболу	Теоретическое	
Техническая подготовка (перемещения, передачи, подачи) (31 часов)			
2	Стойка игрока (исходное положение). Бег, прыжки.	Практическое	
3	Стойка игрока (исходное положение). Бег, прыжки.	Практическое	
4	Стойка игрока (исходное положение). Бег, прыжки. Подвижные игры.	Практическое	
5	Стойка игрока (исходное положение). Бег, прыжки. Подвижные игры.	Практическое	
6	Стойка. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Подвижные игры. Эстафеты.	Практическое	
7	Стойка. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Подвижные игры. Эстафеты	Практическое	
8	Стойка. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Подвижные игры. Эстафеты	Практическое	
9	Стойка. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Подвижные игры. Эстафеты	Практическое	
10	Стойка. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Подвижные игры. Эстафеты	Практическое	
11	Прыжки. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Подвижные игры. Эстафеты.	Практическое	
12	Прыжки. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Подвижные игры. Эстафеты.	Практическое	
13	Прыжки. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Подвижные игры. Эстафеты.	Практическое	
14	Прыжки. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Подвижные игры. Эстафеты.	Практическое	
15	Прыжки. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Подвижные игры. Эстафеты.	Практическое	
16	Передачи мяча сверху двумя руками вперёд- вверх (в опорном положении).	Практическое	
17	Передачи мяча сверху двумя руками вперёд- вверх (в опорном положении).	Практическое	
18	Передачи мяча сверху двумя руками вперёд- вверх (в опорном положении).	Практическое	
19	Передачи мяча сверху двумя руками вперёд- вверх (в опорном положении). Подвижные игры. Эстафеты.	Практическое	
20	Передачи мяча сверху двумя руками вперёд- вверх (в опорном положении). Подвижные игры. Эстафеты.	Практическое	
21	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	Практическое	
22	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	Практическое	
23	Стойка. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Подвижные игры. Эстафеты	Практическое	
24	Прыжки. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Подвижные игры. Эстафеты.	Практическое	
25	Передачи мяча сверху двумя руками вперёд- вверх (в опорном положении). Подвижные игры. Эстафеты.	Практическое	
26	Передачи мяча сверху двумя руками вперёд- вверх (в опорном	Практическое	

	положении). Подвижные игры. Эстафеты.		
27	Нижняя прямая подача	Практическое	
28	Нижняя прямая подача	Практическое	
29	Нижняя прямая подача	Практическое	
30	Нижняя прямая подача	Практическое	
31	Двусторонняя игра.	Практическое	
32	Двусторонняя игра.	Практическое	
33	Двусторонняя игра.	Практическое	
Техническая + тактическая подготовка (57 часов)			
34	Стойка. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Подвижные игры. Эстафеты	Практическое	
35	Прыжки. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Подвижные игры. Эстафеты.	Практическое	
36	Прыжки. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Подвижные игры. Эстафеты.	Практическое	
37	Прыжки. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Подвижные игры. Эстафеты.	Практическое	
38	Стойка. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Подвижные игры. Эстафеты	Практическое	
39	Стойка. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Подвижные игры. Эстафеты	Практическое	
40	Прыжки. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Подвижные игры. Эстафеты.	Практическое	
41	Прыжки. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Подвижные игры. Эстафеты.	Практическое	
42	Двусторонняя игра.	Практическое	
43	Двусторонняя игра.	Практическое	
44	Приём мяча снизу двумя руками.	Практическое	
45	Приём мяча снизу двумя руками.	Практическое	
46	Приём мяча снизу двумя руками.	Практическое	
47	Приём мяча снизу двумя руками.	Практическое	
48	Приём мяча снизу двумя руками.	Практическое	
49	Приём мяча сверху двумя руками.	Практическое	
50	Приём мяча сверху двумя руками.	Практическое	
51	Приём мяча сверху двумя руками.	Практическое	
52	Приём мяча сверху двумя руками.	Практическое	
53	Приём мяча сверху двумя руками.	Практическое	
54	Стойка. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Подвижные игры. Эстафеты	Практическое	
55	Прыжки. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Подвижные игры. Эстафеты.	Практическое	
56	Прыжки. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Подвижные игры. Эстафеты.	Практическое	
57	Прыжки. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Подвижные игры. Эстафеты.	Практическое	
58	Двусторонняя игра.	Практическое	
59	Приём мяча снизу двумя руками.	Практическое	
60	Приём мяча снизу двумя руками.	Практическое	
61	Приём мяча снизу двумя руками.	Практическое	
62	Приём мяча снизу двумя руками.	Практическое	
63	Приём мяча снизу двумя руками.	Практическое	
64	Приём мяча сверху двумя руками.	Практическое	
65	Приём мяча сверху двумя руками.	Практическое	
66	Приём мяча сверху двумя руками.	Практическое	
67	Приём мяча сверху двумя руками.	Практическое	

68	Приём мяча сверху двумя руками.	Практическое	
69	Стойка. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Подвижные игры. Эстафеты	Практическое	
70	Прыжки. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Подвижные игры. Эстафеты.	Практическое	
71	Прыжки. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Подвижные игры. Эстафеты.	Практическое	
72	Прыжки. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Подвижные игры. Эстафеты.	Практическое	
73	Двусторонняя игра.	Практическое	
74	Индивидуальные тактические действия в нападении и в защите.	Практическое	
75	Индивидуальные тактические действия в нападении и в защите.	Практическое	
76	Индивидуальные тактические действия в нападении и в защите.	Практическое	
77	Индивидуальные тактические действия в нападении и в защите.	Практическое	
78	Индивидуальные тактические действия в нападении и в защите.	Практическое	
79	Стойка. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Подвижные игры. Эстафеты	Практическое	
80	Прыжки. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Подвижные игры. Эстафеты.	Практическое	
81	Прыжки. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Подвижные игры. Эстафеты.	Практическое	
82	Прыжки. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Подвижные игры. Эстафеты.	Практическое	
83	Двусторонняя игра.	Практическое	
84	Индивидуальные тактические действия в нападении и в защите.	Практическое	
85	Индивидуальные тактические действия в нападении и в защите.	Практическое	
86	Индивидуальные тактические действия в нападении и в защите.	Практическое	
87	Индивидуальные тактические действия в нападении и в защите.	Практическое	
88	Двусторонняя игра.	Практическое	
89	Двусторонняя игра.	Практическое	
90	Двусторонняя игра.	Практическое	
Подвижные игры и эстафеты. (4 часа)			
91	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	Практическое	
92	Игры, развивающие физические способности.	Практическое	
93	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	Практическое	
94	Игры, развивающие физические способности.	Практическое	
Физическая подготовка. (4 часа)			
95	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	Практическое	
96	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	Практическое	
97	Двусторонняя игра.	Практическое	
98	Двусторонняя игра.	Практическое	
99	Двусторонняя игра.	Практическое	
Диагностика (3 часа)			
100	Контрольные нормативы	Практическое	
101	Контрольные нормативы	Практическое	
102	Двусторонняя игра.	Практическое	

**Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Волейбола» для группы 1,2,3-го
 годов обучения
 Теоретическая подготовка
 Вводное занятие**

ТБ на занятии по волейболу.

Общая и специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка

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

Подвижные игры.

Эстафеты.

Полосы препятствий.

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

Различные виды беговых упражнений

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движений волейболиста.

Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств волейболиста.

Упражнения для развития ловкости волейболиста.

Прыжки толчком двух ног, одной ногой

Техническая подготовка (нападение)

Передвижения в универсальной стойке.

Повороты на месте вперед.

Повороты на месте назад.

Повороты в движении.

Верхняя передача мяча.

Передача мяча при движении с боку.

Передача мяча двумя руками сверху на месте.

Передача мяча двумя руками сверху в движении.

На месте.

В движении шагом.

То же с изменением направления и скорости.

Техническая подготовка

Стойка игрока.

Передвижения игрока.

Передвижения игрока спиной вперед «зигзаг».

Тестирование: Элементы техники верхней передачи.

Тестирование: Элементы техники нижней передачи.

Подвижные игры.

Диагностика

Контрольные нормативы

Учебно-тематический план для групп 4-го,5-го годов обучения (8,9 класс)

№ занятия	Тема занятия	Вид занятия	Дата проведения
Теоретическая подготовка (2 часа)			
Вводное занятие (2 часа)			
1	ТБ на занятии по волейболу.	Теоретическое	
Техническая подготовка (перемещения, передачи, подачи) (31 часов)			
2	Стойка игрока (исходное положение). Бег, прыжки.	Практическое	
3	Стойка игрока (исходное положение). Бег, прыжки.	Практическое	
4	Стойка игрока (исходное положение). Бег, прыжки. Подвижные	Практическое	

	игры.		
5	Стойка игрока (исходное положение). Бег, прыжки. Подвижные игры.	Практическое	
6	Стойка. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Подвижные игры. Эстафеты.	Практическое	
7	Стойка. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Подвижные игры. Эстафеты	Практическое	
8	Стойка. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Подвижные игры. Эстафеты	Практическое	
9	Стойка. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Подвижные игры. Эстафеты	Практическое	
10	Стойка. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Подвижные игры. Эстафеты	Практическое	
11	Прыжки. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Подвижные игры. Эстафеты.	Практическое	
12	Прыжки. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Подвижные игры. Эстафеты.	Практическое	
13	Прыжки. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Подвижные игры. Эстафеты.	Практическое	
14	Прыжки. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Подвижные игры. Эстафеты.	Практическое	
15	Прыжки. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Подвижные игры. Эстафеты.	Практическое	
16	Передачи мяча сверху двумя руками вперёд- вверх (в опорном положении).	Практическое	
17	Передачи мяча сверху двумя руками вперёд- вверх (в опорном положении).	Практическое	
18	Передачи мяча сверху двумя руками вперёд- вверх (в опорном положении).	Практическое	
19	Передачи мяча сверху двумя руками вперёд- вверх (в опорном положении). Подвижные игры. Эстафеты.	Практическое	
20	Передачи мяча сверху двумя руками вперёд- вверх (в опорном положении). Подвижные игры. Эстафеты.	Практическое	
21	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	Практическое	
22	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	Практическое	
23	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	Практическое	
24	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Подвижные игры. Эстафеты.	Практическое	
25	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Подвижные игры. Эстафеты.	Практическое	
26	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	Практическое	
27	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	Практическое	
28	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	Практическое	
29	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	Практическое	
30	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Подвижные игры. Эстафеты.	Практическое	
31	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Подвижные игры. Эстафеты.	Практическое	
32	Нижняя прямая подача	Практическое	

33	Верхняя прямая подача	Практическое	
Техническая подготовка (40 часов)			
Удары (10 часов)			
34	Атакующие удары. Прямой нападающий удар (по ходу). Подвижные игры.	Практическое	
35	Атакующие удары. Прямой нападающий удар (по ходу). Подвижные игры.	Практическое	
36	Атакующие удары. Прямой нападающий удар (по ходу). Подвижные игры.	Практическое	
37	Атакующие удары. Прямой нападающий удар (по ходу). Подвижные игры.	Практическое	
38	Атакующие удары. Прямой нападающий удар (по ходу). Подвижные игры.	Практическое	
39	Атакующие удары. Прямой нападающий удар (по ходу). Подвижные игры.	Практическое	
40	Атакующие удары. Прямой нападающий удар (по ходу). Подвижные игры.	Практическое	
41	Атакующие удары. Прямой нападающий удар (по ходу). Подвижные игры.	Практическое	
42	Атакующие удары. Прямой нападающий удар (по ходу). Подвижные игры.	Практическое	
43	Атакующие удары. Прямой нападающий удар (по ходу). Подвижные игры.	Практическое	
Приём мяча (15 часов)			
44	Приём мяча снизу двумя руками.	Практическое	
45	Приём мяча снизу двумя руками.	Практическое	
46	Приём мяча снизу двумя руками.	Практическое	
47	Приём мяча снизу двумя руками.	Практическое	
48	Приём мяча снизу двумя руками.	Практическое	
49	Приём мяча сверху двумя руками.	Практическое	
50	Приём мяча сверху двумя руками.	Практическое	
51	Приём мяча сверху двумя руками.	Практическое	
52	Приём мяча сверху двумя руками.	Практическое	
53	Приём мяча сверху двумя руками.	Практическое	
54	Приём мяча, отражённого сеткой.	Практическое	
55	Приём мяча, отражённого сеткой.	Практическое	
56	Приём мяча, отражённого сеткой.	Практическое	
57	Приём мяча, отражённого сеткой.	Практическое	
58	Приём мяча, отражённого сеткой.	Практическое	
Блокирование атакующих ударов(15 часов)			
59	Одиночное блокирование.	Практическое	
60	Одиночное блокирование.	Практическое	
61	Одиночное блокирование.	Практическое	
62	Одиночное блокирование.	Практическое	
63	Одиночное блокирование.	Практическое	
64	Одиночное блокирование.	Практическое	
65	Одиночное блокирование.	Практическое	
66	Страховка при блокировании.	Практическое	
67	Страховка при блокировании.	Практическое	
68	Страховка при блокировании.	Практическое	
69	Страховка при блокировании.	Практическое	
70	Страховка при блокировании.	Практическое	
71	Страховка при блокировании.	Практическое	
72	Страховка при блокировании.	Практическое	
73	Страховка при блокировании.	Практическое	
Тактическая подготовка (29 часов)			

Тактика игры(17 часов)			
74	Индивидуальные тактические действия в нападении и в защите.	Практическое	
75	Индивидуальные тактические действия в нападении и в защите.	Практическое	
76	Индивидуальные тактические действия в нападении и в защите.	Практическое	
77	Индивидуальные тактические действия в нападении и в защите.	Практическое	
78	Индивидуальные тактические действия в нападении и в защите.	Практическое	
79	Групповые тактические действия в нападении и в защите.	Практическое	
80	Групповые тактические действия в нападении и в защите.	Практическое	
81	Групповые тактические действия в нападении и в защите.	Практическое	
82	Групповые тактические действия в нападении и в защите.	Практическое	
83	Групповые тактические действия в нападении и в защите.	Практическое	
84	Групповые тактические действия в нападении и в защите.	Практическое	
85	Индивидуальные тактические действия в нападении и в защите.	Практическое	
86	Индивидуальные тактические действия в нападении и в защите.	Практическое	
87	Индивидуальные тактические действия в нападении и в защите.	Практическое	
88	Групповые тактические действия в нападении и в защите.	Практическое	
89	Двусторонняя игра.	Практическое	
90	Двусторонняя игра.	Практическое	
Подвижные игры и эстафеты. (4 часа)			
91	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	Практическое	
92	Игры, развивающие физические способности.	Практическое	
93	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	Практическое	
94	Игры, развивающие физические способности.	Практическое	
Физическая подготовка. (4 часа)			
95	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	Практическое	
96	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	Практическое	
97	Двусторонняя игра.	Практическое	
98	Двусторонняя игра.	Практическое	
Судейская практика. (1 час)			
99	Судейство игры в волейбол.	Практическое	
Диагностика (3 часа)			
100	Контрольные нормативы	Практическое	
101	Контрольные нормативы	Практическое	
102	Двусторонняя игра. Судейство игры в волейбол.	Практическое	

Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Волейбола» для групп 4-го, 5-го года обучения

Теоретическая подготовка Вводное занятие

ТБ на занятии по волейболу

Общая и специальная физическая подготовка Общая физическая подготовка

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

Подвижные игры.

Эстафеты.

Полосы препятствий.

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

Различные виды беговых упражнений

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движений волейболиста.
Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста.
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств волейболиста.
Упражнения для развития ловкости волейболиста.
Прыжки толчком двух ног, одной ногой

Техническая подготовка (нападение)

Передвижения в универсальной стойке.
Повороты на месте вперед.
Повороты на месте назад.
Повороты в движении.
Верхняя передача мяча.
Передача мяча при движении с боку.
Передача мяча двумя руками сверху на месте.
Передача мяча двумя руками сверху в движении.
Передачи мяча сверху двумя руками вперёд- вверх (в опорном положении).
Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).
Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.
Нижняя прямая подача.
Верхняя прямая подача.
Атакующие удары.
Прямой нападающий удар (по ходу).
Приём мяча снизу двумя руками.
Приём мяча сверху двумя руками.
Приём мяча, отражённого сеткой.
На месте.
В движении шагом.
То же с изменением направления и скорости.
Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).

Техническая подготовка (защита)

Стойка игрока.
Передвижения игрока.
Передвижения игрока спиной вперед «зигзаг».
Тестирование: Элементы техники верхней передачи.
Тестирование: Элементы техники нижней передачи.
Командные тактические действия в нападении и в защите.
Одиночное блокирование.
Страховка при блокировании.
Индивидуальные тактические действия в нападении и в защите.
Групповые тактические действия в нападении и в защите.
Двусторонняя игра.
Подвижные игры.
Судейство игры в волейбол.

Диагностика

Контрольные нормативы.

Учебно-тематический план для групп 6-го года обучения 10,11 класс

№ занятия	Тема занятия	Вид занятия	Дата проведения
Теоретическая подготовка (2 часа)			
Вводное занятие (2 часа)			
1	ТБ на занятии по волейболу	Теоретическое	
Техническая подготовка (перемещения, передачи, подачи) (31 часов)			
2	Стойка игрока (исходное положение). Бег, прыжки.	Практическое	
3	Стойка игрока (исходное положение). Бег, прыжки.	Практическое	
4	Стойка игрока (исходное положение). Бег, прыжки. Подвижные игры.	Практическое	
5	Стойка игрока (исходное положение). Бег, прыжки. Подвижные игры.	Практическое	
6	Стойка. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Подвижные игры. Эстафеты.	Практическое	
7	Стойка. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Подвижные игры. Эстафеты	Практическое	
8	Стойка. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Подвижные игры. Эстафеты	Практическое	
9	Стойка. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Подвижные игры. Эстафеты	Практическое	
10	Стойка. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Подвижные игры. Эстафеты	Практическое	
11	Прыжки. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Подвижные игры. Эстафеты.	Практическое	
12	Прыжки. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Подвижные игры. Эстафеты.	Практическое	
13	Прыжки. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Подвижные игры. Эстафеты.	Практическое	
14	Прыжки. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Подвижные игры. Эстафеты.	Практическое	
15	Прыжки. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Подвижные игры. Эстафеты.	Практическое	
16	Передачи мяча сверху двумя руками вперед- вверх (в опорном положении).	Практическое	
17	Передачи мяча сверху двумя руками вперед- вверх (в опорном положении).	Практическое	
18	Передачи мяча сверху двумя руками вперед- вверх (в опорном положении).	Практическое	
19	Передачи мяча сверху двумя руками вперед- вверх (в опорном положении). Подвижные игры. Эстафеты.	Практическое	
20	Передачи мяча сверху двумя руками вперед- вверх (в опорном положении). Подвижные игры. Эстафеты.	Практическое	
21	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	Практическое	
22	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	Практическое	
23	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	Практическое	
24	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Подвижные игры. Эстафеты.	Практическое	
25	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Подвижные игры. Эстафеты.	Практическое	

26	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	Практическое	
27	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	Практическое	
28	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	Практическое	
29	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	Практическое	
30	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Подвижные игры. Эстафеты.	Практическое	
31	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Подвижные игры. Эстафеты.	Практическое	
32	Нижняя прямая подача	Практическое	
33	Верхняя прямая подача	Практическое	
Техническая подготовка (40 часов)			
Удары (10 часов)			
34	Атакующие удары. Прямой нападающий удар (по ходу). Подвижные игры.	Практическое	
35	Атакующие удары. Прямой нападающий удар (по ходу). Подвижные игры.	Практическое	
36	Атакующие удары. Прямой нападающий удар (по ходу). Подвижные игры.	Практическое	
37	Атакующие удары. Прямой нападающий удар (по ходу). Подвижные игры.	Практическое	
38	Атакующие удары. Прямой нападающий удар (по ходу). Подвижные игры.	Практическое	
39	Нападающий удар с переводом вправо (влево). Передвижения.	Практическое	
40	Нападающий удар с переводом вправо (влево). Передвижения. Подвижные игры.	Практическое	
41	Нападающий удар с переводом вправо (влево). Передвижения.	Практическое	
42	Нападающий удар с переводом вправо (влево). Передвижения.	Практическое	
43	Нападающий удар с переводом вправо (влево). Передвижения. Подвижные игры.	Практическое	
Приём мяча (15 часов)			
44	Приём мяча снизу двумя руками.	Практическое	
45	Приём мяча снизу двумя руками.	Практическое	
45	Приём мяча снизу двумя руками.	Практическое	
46	Приём мяча снизу двумя руками.	Практическое	
47	Приём мяча снизу двумя руками.	Практическое	
48	Приём мяча снизу двумя руками.	Практическое	
49	Приём мяча сверху двумя руками.	Практическое	
50	Приём мяча сверху двумя руками.	Практическое	
51	Приём мяча сверху двумя руками.	Практическое	
52	Приём мяча сверху двумя руками.	Практическое	
53	Приём мяча сверху двумя руками.	Практическое	
54	Приём мяча, отражённого сеткой.	Практическое	
55	Приём мяча, отражённого сеткой.	Практическое	
56	Приём мяча, отражённого сеткой.	Практическое	
57	Приём мяча, отражённого сеткой.	Практическое	
58	Приём мяча, отражённого сеткой.	Практическое	
Блокирование атакующих ударов(15 часов)			
59	Одиночное блокирование.	Практическое	
60	Одиночное блокирование.	Практическое	
61	Одиночное блокирование.	Практическое	
62	Одиночное блокирование.	Практическое	
63	Одиночное блокирование.	Практическое	

64	Групповое блокирование (вдвоём, втроём).	Практическое	
65	Групповое блокирование (вдвоём, втроём).	Практическое	
66	Групповое блокирование (вдвоём, втроём).	Практическое	
67	Групповое блокирование (вдвоём, втроём).	Практическое	
68	Групповое блокирование (вдвоём, втроём).	Практическое	
69	Страховка при блокировании.	Практическое	
70	Страховка при блокировании.	Практическое	
71	Страховка при блокировании.	Практическое	
72	Страховка при блокировании.	Практическое	
73	Страховка при блокировании.	Практическое	
Тактическая подготовка (29 часов)			
Тактика игры(17 часов)			
74	Индивидуальные тактические действия в нападении и в защите.	Практическое	
75	Индивидуальные тактические действия в нападении и в защите.	Практическое	
76	Индивидуальные тактические действия в нападении и в защите.	Практическое	
77	Индивидуальные тактические действия в нападении и в защите.	Практическое	
78	Индивидуальные тактические действия в нападении и в защите.	Практическое	
79	Групповые тактические действия в нападении и в защите.	Практическое	
80	Групповые тактические действия в нападении и в защите.	Практическое	
81	Групповые тактические действия в нападении и в защите.	Практическое	
82	Групповые тактические действия в нападении и в защите.	Практическое	
83	Групповые тактические действия в нападении и в защите.	Практическое	
84	Командные тактические действия в нападении и в защите.	Практическое	
85	Командные тактические действия в нападении и в защите.	Практическое	
86	Командные тактические действия в нападении и в защите. Двусторонняя игра.	Практическое	
87	Командные тактические действия в нападении и в защите. Двусторонняя игра.	Практическое	
88	Командные тактические действия в нападении и в защите. Двусторонняя игра.	Практическое	
89	Двусторонняя игра.	Практическое	
90	Двусторонняя игра.	Практическое	
Подвижные игры и эстафеты. (4 часа)			
91	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	Практическое	
92	Игры, развивающие физические способности.	Практическое	
93	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	Практическое	
94	Игры, развивающие физические способности.	Практическое	
Физическая подготовка. (4 часа)			
95	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	Практическое	
96	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	Практическое	
97	Двусторонняя игра.	Практическое	
98	Двусторонняя игра.	Практическое	
Судейская практика. (1 час)			
99	Судейство игры в волейбол.	Практическое	
Диагностика (3 часа)			
100	Контрольные нормативы	Практическое	
101	Контрольные нормативы	Практическое	
102	Двусторонняя игра. Судейство игры в волейбол.	Практическое	

Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Волейбола» для 10-го, 11-го годов обучения

Теоретическая подготовка

ТБ на занятии по волейболу в спортивном зале

Развитие волейбола в России и за рубежом.

Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.

Физическая подготовка волейболиста.

Общая и специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка

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

Подвижные игры.

Эстафеты.

Полосы препятствий.

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

Различные виды беговых упражнений.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движений волейболиста.

Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств волейболиста.

Упражнения для развития ловкости волейболиста.

Упражнения для развития координации волейболиста.

Упражнения для развития силовых способностей волейболиста

Прыжки толчком двух ног, одной ногой.

Техническая подготовка (нападение)

Передвижения в универсальной стойке.

Повороты на месте вперед.

Повороты на месте назад.

Повороты в движении.

Верхняя передача мяча.

Передача мяча при движении с боку.

Передача мяча двумя руками сверху на месте.

Передача мяча двумя руками сверху в движении.

На месте.

В движении шагом.

То же с изменением направления и скорости.

Атакующие удары.

Прямой нападающий удар.

Нападающий удар с переводом вправо (влево).

Техническая подготовка (защита)

Стойка игрока.

Передвижения игрока.

Передвижения игрока спиной вперед «зигзаг».

Тестирование: Элементы техники верхней передачи.

Тестирование: Элементы техники нижней передачи.

Индивидуальные тактические действия в нападении и в защите.

Групповые тактические действия в нападении и в защите.

Командные тактические действия в нападении и в защите.

Приём мяча снизу двумя руками.

Приём мяча сверху двумя руками.

Приём мяча, отражённого сеткой.

Групповое блокирование (вдвоём, втроём).

Страховка при блокировании.

Одиночное блокирование.

Двусторонняя игра.

Подвижные игры.

Контрольные нормативы

Для правильного распределения всех разделов тренировочного процесса юных баскетболистов и достижения поставленных задач необходимо соблюдать основные педагогические принципы спортивной тренировки:

- **непрерывность** тренировочного процесса. Тренировки юных баскетболистов должны проводиться непрерывно. Необходимо, чтобы воздействие каждого последующего занятия накладывались на воздействие предыдущего.

- **индивидуализация** тренировочного процесса. Подготовку юных баскетболистов следует проводить не по стандартному образцу, а при обязательном учете их индивидуальных возможностей, которые могут быть самыми различными.

- **постепенное увеличение тренировочной нагрузки**. Рост тренированности баскетболистов находится в прямой зависимости от величины тренировочных нагрузок. Нагрузки должны увеличиваться постепенно.

- **единство общей и специальной подготовки**. Однобокая, узкая специализация противоречит естественному развитию организма.

Построение и проведение занятий. Посторонние и проведение занятий являются важной частью методики тренировки. Отдельные тренировочные занятия являются кирпичиками «здания», и от качества каждого из них зависит и качество самого здания. Каждое тренировочное занятие состоит из: вводной, основной и заключительной частей. Целью вводной части является первоначальная подготовка к выполнению главных задач занятия. Затем следует основная часть, направленная на выполнение главных задач: овладение техникой баскетбола, развитие двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости и др. После выполнения главных задач, при наступлении той или иной степени утомления, переходят к третьей – заключительной части, когда создают условия для уменьшения напряженности организма.

Педагогический контроль. В процессе педагогического контроля тренер-преподаватель стремится получить ответы на вопросы:

- как идут запланированные им изменения тренированности игроков;
- как игроки взаимодействуют друг с другом в игровых ситуациях.

Получая информацию об этом, тренер может вносить коррективы в ходе учебно-тренировочного процесса.

Материальное обеспечение

Для реализации программы «Баскетбол» необходимо следующее **материально-техническое обеспечение**:

- Спортивный зал.
- Стойки металлические основные - 2 шт.
- Сетка волейбольная -2 шт.
- Гимнастические стенки-6-8 шт.
- Гимнастические маты-3 шт.
- Резиновые амортизаторы- 20 шт.
- Мячи волейбольные МИКАСО -24 шт.
- Мячи волейбольные - 24шт.
- Мячи игровые диаметр17 см. -15 шт.
- Конусы, фишки - 20 шт.
- Скамейки гимнастические - 4 шт.
- Секундомер - 1 шт.
- Насос -2шт.
- Сетка для переноса мячей- 7 шт.
- Свисток судейский- 4шт.

- Табло перекидное- 2шт.
- Набивные мячи весом 1-2 кг- 20шт.
- Мишени (для выработки точной подачи и нападающего удара)- 4 шт.
- Разновысотные тумбы (для развития прыгучести и прыжковой выносливости)-3 шт.
- Скакалки гимнастические- 30шт.

Литература

- 1.БаландинГ.А. Урок физкультуры в современной школе. – М.: Советский спорт, 2004.
- 2.Волейбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. /Под редакцией Ю.Д. Железняка. – М., 1984.
- 3.Волейбол. Учебник для вузов физической культуры. /Под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 1997.
- 4.Годунов Е.Н. Психология физического воспитания и спорта. – М.: Владос, 2000.
- 5.Гомельский А.Я. Центровые. – М.: Физкультура и спорт. 1988. 207 с.
- 6.Железняка Ю. Спортивные игры.– Москва, 2002г.
- 7.Лях В.И. Координационные способности школьников. – Минск: ПОЛЫМЯ,1989.
- 8.Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б.Кофмана. – М., 2002.
- 9.Пауэр Ф. Любимая игра.– Москва, 1984г.
- 10.Родиченко В.С. Твой олимпийский учебник: Учебное пособие для учреждений образования России-15-е издание. и др. – М: ФиС, 2005 - 144 с.
- 11.Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 /Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2002.
- 12.Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 /Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004.
- 13. пособия для учителей и методистов «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол.», авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов
- 14.Организация работы спортивных секций в школе. Программы, рекомендации.
Автор- составитель А.Н.Каинов, кандидат педагогических наук, заслуженный учитель РФ,
Издание 2-е, г. Волгоград,: учитель,2014.-167с.

Показатели физической подготовленности

Физические упражнения	Мальчики	Девочки
1-й год обучения 5 класс		
Бег 20 м, с	4,0	4,3
Прыжок в длину с места, см	160	155
Бег 40 с (м)	5 п 20 м	5 п 10 м
2-й год обучения 6 класс		
Бег 20 м, с	4,0	4,3
Прыжок в длину с места, см	160	155
Бег 40 с (м)	5 п 20 м	5 п 10 м
3-й год обучения 7 класс		
Бег 20 м, с	3,9	4,1
Прыжок в длину с места, см	174	160
Бег 40 с (м)	5 п 20 м	5 п 10 м
4-й год обучения 8 класс		
Бег 20 м, с	3,9	4,1
Прыжок в длину с места, см	180	163
Бег 40 с (м)	6 п	5 п 20 м
5-й год обучения 9 класс		
Бег 20 м, с	3,9	4,1
Прыжок в длину с места, см	178	163
Бег 40 с (м)	6 п	6 п
6-й год обучения 10 класс		
Бег 20 м, с	3,6	3,9
Прыжок в длину с места, см	190	168
Бег 40 с (м)	6 п	6 п
6-й год обучения 11 класс		
Бег 20 м, с	3,6	3,9
Прыжок в длину с места, см	200	170
Бег 40 с (м)	6 п	6 п

Приложение 1

Показатели технической подготовленности

Упражнения	Мальчики	Девочки
1-й год обучения		
Нижняя подача мяча правой, левой рукой	По технике выполнения	По технике выполнения
Верхний приём и передача мяча	По технике выполнения	По технике выполнения
2-й год обучения		
Нижняя подача мяча правой, левой рукой	По технике выполнения	По технике выполнения
Верхний приём и передача мяча	По технике выполнения	По технике выполнения
Нижний приём и передача мяча	По технике выполнения	По технике выполнения
3-й год обучения		
Нижняя подача мяча правой, левой рукой	По технике выполнения	По технике выполнения
Верхний приём и передача мяча	По технике выполнения	По технике выполнения
Нижний приём и передача мяча	По технике выполнения	По технике выполнения
4-й год обучения		
Верхняя подача мяча правой, левой рукой	По технике выполнения	По технике выполнения
Одиночная блокировка	По технике выполнения	По технике выполнения
Верхний приём и передача мяча	По технике выполнения	По технике выполнения

Нижний приём и передача мяча	По технике выполнения	По технике выполнения
5-й год обучения		
Верхняя подача мяча правой, левой рукой	По технике выполнения	По технике выполнения
Групповая блокировка	По технике выполнения	По технике выполнения
Верхний приём и передача мяча	По технике выполнения	По технике выполнения
Нижний приём и передача мяча	По технике выполнения	По технике выполнения
Групповые тактические действия в нападении и в защите	По технике выполнения	По технике выполнения
6-й год обучения		
Верхняя подача мяча правой, левой рукой	По технике выполнения	По технике выполнения
Одиночная блокировка	По технике выполнения	По технике выполнения
Групповая блокировка	По технике выполнения	По технике выполнения
Верхний приём и передача мяча	По технике выполнения	По технике выполнения
Нижний приём и передача мяча	По технике выполнения	По технике выполнения
Групповые тактические действия в нападении и в защите	По технике выполнения	По технике выполнения
Командные тактические действия в нападении и в защите	По технике выполнения	По технике выполнения