

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ТОМСКА
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 33 г. ТОМСКА

Согласовано
с педагогическим советом
протокол № 9 от 23.06.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ СОШ № 33 г. Томска
Нагорнов М.С.
приказ № 183 от 23.06.2022 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Волейбол»
Направленность: физкультурно-спортивная
(9-17 лет)

Срок реализации: 3 года
Автор-составитель: Лукша Вячеслав Петрович,
педагог дополнительного образования

Томск

2022 г.

Пояснительная записка.

Главной целью развития отечественной системы школьного образования является формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Успешное развитие российского общества в значительной степени будет зависеть от деятельности и поведения нового поколения людей, их нравственности. Физическое воспитание является одной из составляющих культуры общества, которая интегрируется с основной целью политики государства в области физической культуры – приобщение большего числа населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, оздоровление нации, формирование здорового образа жизни. Образовательная организация является первичным активным звеном, решающим поставленные государственные задачи, формирующим здоровую социальную и гражданскую позицию среди подрастающего поколения, мотивированную на успех, высокие достижения в учебе и спорте, подготовке к трудовой деятельности и защите родного отечества. Среди основных видов спорта существенное оздоровительное и прикладное значение имеют спортивные игры. Такая игра, как волейбол развивает координацию движений, выносливость, силу и ловкость. Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением всех основных групп мышц повышает общую работоспособность организма и его сопротивляемость к самым различным заболеваниям. Большую роль в решении данного вопроса может сыграть дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол». Она направлена на сохранение и укрепления здоровья, расширение двигательного опыта обучающихся, развитие и закрепление интереса к самостоятельным формам занятий спортивными играми. Программа может реализовываться в рамках внеурочной деятельности и в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности общеобразовательных организаций.

Актуальность программы. Программа составлена с учетом современных тенденций в подготовке юных волейболистов. При разработке программы использовались методики работы с детьми в спортивных секциях общеобразовательных организаций и организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности. Спортивная секция по волейболу создает условия для приобретения навыков здорового образа жизни, содержательного отдыха и досуга, развития своего таланта. По своему воздействию спортивная игра в волейбол является наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации). Сутью и особенностью спортивной игры в волейбол являются мгновенная смена ситуаций, необходимость принимать решения в кратчайшие промежутки времени, ориентировка в сложной двигательной деятельности, выполнение разнообразных двигательных действий с мячом и без мяча.

Цель программы: формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, через освоение знаний и умений спортивной игры «Волейбол».

Задачи программы:

Обучающие:

- сформировать знания по истории развития волейбола в стране, регионе, правил игры; –сформировать знания в области физической культуры и спорта;
- научить основам обеспечения безопасности во время занятий спортом и конкретно волейболом, правилам поведения во время участия в соревнованиях в качестве зрителя;

- обучить правилам личной гигиены при занятиях спортом (волейболом);
- обучить навыкам игры в волейбол; - обучить элементам техники и навыкам тактики игры в волейбол;
- сформировать знания о тактике и стратегии игры в защите, нападении;

Развивающие:

- развить физические качества - силу, ловкость, быстроту, выносливость, гибкость;
- развить способность управлять своими эмоциями;
- развить коммуникативные качества;
- развить волевые качества;
- развить стойкое желание и мотивацию к регулярным занятиям спортом, в частности волейболом;
- развить навыки организации активного досуга с элементами игры волейбол;
- развить навыки помощника судьи, судьи – секретаря;

Воспитательные:

- привить чувство коллективизма, товарищества, толерантности и взаимопомощи;
- привить чувство патриотизма к своей стране через занятия спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни и профилактику распространения вредных привычек;
- способствовать профилактике асоциального поведения;
- воспитать стремление к победе, достижению общей цели.

Новизна и отличительные особенности программы. Программа предусматривает формирование устойчивых знаний, умений играть в волейбол, направлена на подготовку обучающихся к участию в соревнованиях, мотивирует на дальнейшие занятия волейболом. В процессе занятий развиваются двигательные (физические) способности: скоростные, скоростно-силовые, выносливость и др., а также всевозможные сочетания двигательных способностей (силовая и скоростная выносливость, «взрывная сила», «координационная выносливость» и т.д.). Одновременно волейбол оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов занимающегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.); на воспитание нравственных и волевых качеств, что создается, главным образом, необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры; на согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников. Поскольку игроку приходится самостоятельно быстро и своевременно принимать решения и осуществлять двигательные действия, волейбол содействует воспитанию волевых качеств инициативности и самостоятельности.

При разработке программы основными нормативными документами являются следующие:

1. Конвенция о правах ребёнка;
2. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы;
4. Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
5. Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
6. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей от 4 июля 2014г. № 41;
7. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013г. №1008г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

8. Приказ министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. №196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
9. Постановление правительства РФ от 5 августа 2013г. №662 «Об осуществлении мониторинга системы образования»;
10. Приказ Минобрнауки России от 15.01.2014 №14 "Об утверждении показателей мониторинга системы образования";
11. Об утверждении Плана мероприятий ("дорожной карты") "Изменения в сфере образования в Томской области" (с изменениями на 4 февраля 2022 года)
12. Устав МБОУ СОШ № 33 г. Томска

Организационно-педагогические основы обучения:

Учебно-воспитательный процесс в объединении характеризуется следующими особенностями:

- обучающиеся приходят на занятия в свободное от основной учебы время;
- обучение организуется на добровольных началах;
- обучающимся, предоставляется возможность, сочетать различные направления и формы занятий
- допускается переход учащихся из одной группы в другую (по возрастному составу, по уровню развития умений и навыков);
- педагогом создаются наиболее комфортные условия для обучающихся на занятиях.
- выполнение программы рассчитано на 3 года – 1080 часов. 360 часов в год, 4 часа в неделю у девушек, 6 часов у юношей.
- Возраст обучающихся в группах – 9-17 лет.
- Количество обучающихся в группах – не менее 15 человек.
- Уровень подготовки обучающихся при приеме в группу:
 - а) неподготовленные ученики;
 - б) более подготовленные обучающиеся.
- Основанием для приема обучающихся является письменное заявление родителей.
- Основанием для их перевода на следующий этап обучения является полное усвоение пройденных тем, проверяемое в результате тестирования.
- Режим работы: Набор в секцию данной направленности производится по следующим параметрам: наличие способностей, базовых знаний и желание обучающихся совершенствовать свои умения и навыки в игре баскетбол, выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке, а также не имеющие медицинских противопоказаний.

Состав групп постоянный, в группу входят юноши и девушки. Возможен добор отдельных обучающихся в объединения обучения в случае отчисления из них обучающихся по каким-либо причинам.

Режим занятий в течение недели определяется расписанием, утвержденным директором ОУ, исходя из педагогической целесообразности, с учетом рекомендаций органов санитарного надзора. Продолжительность одного занятия на этапе начальной подготовки для девушек – 4 часа в неделю, для юношей – 6 часов в неделю.

Начинаются занятия с 10 сентября после укомплектования групп, а заканчиваются 31 мая. В каникулярное время педагог участвует вместе с детьми в массовых мероприятиях.

Теоретическая подготовка волейболистов - это педагогический процесс, направленный на вооружение юных спортсменов знаниями в области теории волейбола и общих закономерностей спортивной тренировки, на повышение теоретического уровня и содействие росту спортивного мастерства.

В ходе изучения данной программы обучающиеся приобретают знания о месте и значении игры в волейбол в системе физического воспитания, о личной гигиене юных спортсменов, врачебном контроле и самоконтроле, оказании первой помощи при травмах, основных средствах спортивной тренировки. В разделе теоретической подготовки особое

место отводится вопросам первичной профилактики вредных привычек и наркомании среди детей и подростков средствами физической культуры. При наличии письменного разрешения врача, обучающиеся с ОВЗ (ЗПР) программу могут осваивать в полном объеме без внесения изменений в планируемые результаты.

Практические занятия включают:

- физическую подготовку (дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки);

- техническую подготовку;

- тактическую подготовку.

Практический раздел программы предусматривает:

➤ содействие оптимального для данного возраста уровня физической работоспособности и физических качеств;

➤ повышение общей физической подготовленности;

➤ развитие специальных физических качеств;

➤ обучение основам технических и тактических действий игры.

Основными формами учебно-тренировочного процесса **являются:** групповые, учебно-тренировочные и теоретические занятия, тестирование, участие в соревнованиях и матчевых встречах.

Необходимым условием обучения юных волейболистов является наличие следующего **оборудования и инвентаря:**

• **стойки волейбольные 2 шт.;**

• **сетки волейбольные 2 шт.;**

• **мячи волейбольные 7 шт.;**

• **насос ручной, иглы – 2 шт.;**

• **гимнастические скамейки 4 шт.;**

• **мячи набивные весом 1 кг, 2 кг, 5 кг - 10 шт.**

Ожидаемые результаты и способы их проверки

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

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

➤ личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

➤ метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

Личностными результатами программы «Волейбол» является формирование следующих умений:

➤ **Определять и высказывать** простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

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

Метапредметными результатами программы «Волейбол» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

➤ **Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.

➤ **Проговаривать** последовательность действий.

- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе данного задания, учить **работать** по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. **Познавательные УУД:**

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

3. **Коммуникативные УУД:**

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. **Слушать** и **понимать** речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Методы и формы обучения.

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре; затем в его середине – в декабре – январе и перед началом летней серии игр – в апреле – мае.

Формы и способы фиксации результатов:

- дневник достижений учащихся;

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Учебно-тематический план

п/п	Название темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
.	Теоретическая подготовка	4	4	
.	Физическая подготовка	80		80

•	Специальная физическая подготовка	114		114
•	Техническая подготовка	116		116
•	Тактическая подготовка	50		50
	итого	360	4	354

Содержание программы

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

I. Содержание раздела теоретической подготовки (темы).

Физическая культура и спорт в России. Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

Сведения о строении и функциях организма обучающихся. Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

Влияние физических упражнений на организм обучающихся волейболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма обучающихся волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

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

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Общая и специальная физическая подготовка. Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

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

II. Содержание раздела физической подготовки.

Общая физическая подготовка.

-Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;

-совершенствование навыков естественных видов движений;

-подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения.

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
- Упражнения для туловища и шеи.
- Упражнения для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения.

Легкоатлетические упражнения.

- Бег.
- Прыжки.
- Метания.

Спортивные игры.

Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка.

- Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий
- Подвижные игры:
- Упражнения для развития прыгучести.
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.
- Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

III. Содержание раздела технической подготовки.

Обучение и совершенствование техники

Действия без мяча.

Перемещения и стойки:

- стартовая стойка (И.п.) в сочетании с перемещениями;
- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд;
- перемещения приставными шагами спиной вперёд;
- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком;
- прыжки;
- сочетание способов перемещений.

Действия с мячом.

Передача мяча сверху двумя руками:

- передача на точность, с перемещением в парах;
- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

Подача мяча:

- нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.
- нападающие удары.

Практические занятия по технике защиты.

Действия без мяча: перемещения и стойки.

Действия с мячом. Приём мяча:

Блокирование.

Обучение и совершенствование тактики

- индивидуальные действия.
- групповые действия.
- командные действия.

Практические занятия по тактике защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

Товарищеские и учебные игры

Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

Прием нормативов по общей технической и специальной подготовке

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

Методическое обеспечение программы

1. Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по баскетболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.
- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.
- Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по баскетболу.

2. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по баскетболу.
- Инструкции по охране труда.

3. Техническое оснащение занятий:

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ, основные баскетбольные щиты с кольцами, тренировочные баскетбольные щиты с кольцами, а также наличие баскетбольных мячей для каждого ученика, набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных, волейбольных мячей.

Список литературы

1. Коваленко М.И., Пекшева А.Г. Справочник учителя 1-11 классов. - Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 192 с.
2. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва: «Просвещение»,2010

3. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / сост. Б.И. Мишин. – М.: «Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003. – 626 с.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов ВУЗов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Изд. Дом «Академия», 2001 – 480 с.
5. Интернет-ресурсы.

Приложение 1

**Календарно-тематическое планирование на 2022-2023 год
(девушки)**

	Раздел, тема занятия	Кол-во часов	Дата
--	----------------------	--------------	------

		тео рия	практ ика	
	Вводный инструктаж по технике безопасности. Теоретические сведения.			
	Перемещение в стойке волейболиста. Совершенствование быстроты.			
	Обучение верхней передаче на месте. Прыжковые упражнения.			
	Верхняя передача над собой в средней стойке. Прыжки со скакалкой .			
	Верхняя передача в низкой стойке. О.Ф.П. Правила игры.			
	Передача мяча в парах сверху и над собой. Упражнения для развития предплечий.			
	Обучение верхней передаче в высокой стойке. Учебная игра.			
	Нижняя передача над собой, верхняя передача в парах. Развитие быстроты.			
	Правила игры в волейбол. Тестирование. О.Ф.П.			
0	Верхняя передача после перемещения. О.Ф.П. Учебная игра.			
1	Прием мяча сверху двумя руками с падением на спину. Учебная игра.			
2	Обучение нижней прямой передаче мяча. Учебная игра			
3	Передача сверху двумя руками. Нижняя прямая подача.			
4	Верхняя передача в парах, тройках. Учебная игра.			
5	Верхняя, нижняя передачи над собой и в парах. Учебная игра.			
6	Верхняя, прямая, нижняя, боковая подачи. Учебная игра 4х4.			
7	Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра.			
8	Обучение нападающему удару. Верхняя передача над собой. О.Ф.П.			
9	Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Учебная игра.			
0	Передача мяча сверху над собой. О.Ф.П. Учебная игра.			
1	Передача мяча над собой снизу. О.Ф.П. Учебная игра.			
2	Передачи мяча над собой снизу, сверху. О.Ф.П. Учебная игра.			
3	Нижняя передача над собой и в парах. Учебная игра.			
4	Передачи мяча из №1; №5 в №3 с последующей передачей в №2; №4. Учебная игра.			
	Нижняя прямая передача на точность. О.Ф.П.			

5	Учебная игра.			
6	Передачи мяча сверху, снизу в парах, тройках. Учебная игра.			
7	Обучение нападающему удару. Прыжковые упражнения. Учебная игра.			
8	Верхняя, нижняя передачи над собой. О.Ф.П. Учебная игра			
9	Нижняя прямая и боковая подачи мяча. Учебная игра.			
0	Передачи в парах со сменой мест. О.Ф.П. Учебная игра.			
1	Верхняя, нижняя передачи. Верхняя прямая подача мяча.			
2	Верхняя подача мяча. Нападающий удар. Учебная игра.			
3	Нижний прием с подачи мяча. О.Ф.П. Учебная игра.			
4	Верхняя прямая подача мяча. Прием мяча с подачи. Учебная игра.			
5	Верхняя прямая подача мяча. О.Ф.П. Учебная игра.			
6	Верхняя, нижняя передачи мяча. Прием мяча снизу с подачи.			
7	Верхняя передача в тройках со сменой мест. Учебная игра.			
8	Верхняя подача мяча, нижний прием мяча с подачи. О.Ф.П.			
9	Верхняя передача над собой и в парах. Учебная игра.			
0	Обучение нападающему удару. О.Ф.П. Учебная игра.			
1	Передачи сверху над собой. Блокирование. Учебная игра.			
2	Нападающий удар. Верхняя прямая подача. Учебная игра.			
3	Блокирование (обучение). Верхняя подача мяча. Учебная игра.			
4	Верхняя прямая подача мяча. О.Ф.П. Учебная игра.			
5	Верхняя, нижняя передачи над собой и в парах. Учебная игра.			
6	Верхняя подача мяча. Блокирование (обучение). Учебная игра.			
7	Обучение нападающему удару. О.Ф.П. Учебная игра.			
8	Прием мяча снизу с последующим падение. Блокирование.			
9	Верхняя прямая подача мяча. О.Ф.П. Учебная игра.			
0	Верхняя, нижняя передачи мяча. О.Ф.П. Учебная игра.			

1	Нижний прием с подачи мяча. Учебная игра.			
2	Обучение нападающему удару. О.Ф.П. Учебная игра.			
3	Верхняя, нижняя передачи над собой. Учебная игра.			
4	Верхняя прямая подача мяча. О.Ф.П. Учебная игра.			
5	Обучение нападающему удару. О.Ф.П. Учебная игра.			
6	Передача в тройках. Подача мяча. Учебная игра.			
7	Обучение нападающему удару. О.Ф.П. Учебная игра.			
8	Верхняя прямая подача мяча. О.Ф.П. Учебная игра.			
9	Передача мяча через сетку, нижний прием. Учебная игра.			
0	Нападающий удар, блокирование. Учебная игра.			
1	Нападающий удар, блокирование. Учебная игра.			
2	Передача мяча из зон №1, №5, №6, в зону №3.			
3	Передача мяча в тройках со сменой мест. Учебная игра.			
4	Обучение нападающему удару, блокирование. О.Ф.П.			
5	Обучение нападающему удару. Учебная игра.			
6	Верхняя прямая подача мяча. О.Ф.П. Учебная игра 4х4.			
7	Прием и передача сверху в тройках со сменой мест. Учебная игра.			
8	Нижний прием с подачи. Прыжковые упражнения. О.Ф.П.			
9	Обучение нападающему удару, блокирование. Учебная игра.			
0	Верхняя прямая подача мяча. О.Ф.П. Учебная игра.			
1	Передача мяча сверху в парах и тройках. Учебная игра.			
2	Обучение блокированию. Нижняя прямая подача. Учебная игра.			
3	Обучение техники первых передач. О.Ф.П. Учебная игра.			
4	Передача мяча из №1, №5, №6, в №3 с последующей передачей в №2; №4. О.Ф.П.			
5	Обучение тактике первых передач. Упражнения для развития быстроты.			
6	Обучение верхней передаче двумя руками с последующим падением.			
	Прием мяча снизу. Учебная игра.			

7				
---	--	--	--	--

**Календарно-тематическое планирование по волейболу на 2022-2023 год
(юноши)**

	Раздел, тема занятия	Кол-во часов		Дата
		теория	практика	
	Вводный инструктаж по технике безопасности. Теоретические сведения.			
	Перемещение в стойке волейболиста. Совершенствование быстроты.			
	Обучение верхней передаче на месте. Прыжковые упражнения.			
	Верхняя передача над собой в средней стойке. Развитие кистей, предплечья.			
	Верхняя передача в низкой стойке. Развитие кистей, предплечья.			
	Передача мяча в парах сверху и над собой. Правила игры О.Ф.П.			
	Обучение верхней передаче в высокой стойке. Прыжковые упражнения.			
	Нижняя передача над собой, верхняя передача в парах.			
	Правила игры в волейбол. Тестирование. О.Ф.П.			
0	Верхняя передача двумя руками после перемещения. О.Ф.П.			
1	Прием мяча сверху двумя руками с падения на спину.			
2	Дальнейшее обучение нижней прямой передачи мяча. Учебная игра.			
3	Передача мяча сверху в парах О.Ф.П. Учебная игра.			
4	Нижний прием. Нижняя прямая передача. Учебная игра.			
5	Нижний прием мяча снизу двумя руками. Нижняя боковая подача.			
6	Обучение верхней передачи за голову. Нижняя боковая подача.			
7	Верхняя передача в прыжке. Нижняя боковая подача мяча.			
8	Нижняя прямая, боковая подача мяча. Учебная игра.			
9	Передача мяча из №28 и №3 с последующей передачей О.Ф.П.			
0	Подводящие упражнения для нападающего удара. Учебная игра.			
1	Нижняя прямая и боковая подачи. Учебная игра.			

2	Передачи мяча в парах тройках. Учебная игра.			
3	Верхняя прямая подача обучением. Учебная игра.			
4	Верхняя передача в парах, тройках, О.Ф.П. Учебная игра.			
5	Верхняя, нижняя, передача над собой. Учебная игра.			
6	Верхняя прямая подача мяча О.Ф.П. Учебная игра.			
7	Передачи мяча над собой снизу, сверху. Учебная игра.			
8	Передачи мяча с №5, №1, №3 с последующей передачей в №4, №2 О.Ф.П.			
9	Обучение нападающему удару. О.Ф.П. Учебная игра.			
0	Верхняя, нижняя передача над собой. О.Ф.П. Учебная игра.			
1	Дальнейшее обучение нападающему удару. Учебная игра.			
2	Верхняя, нижняя передачи над собой О.Ф.П. Учебная игра.			
3	Обучение верхней подаче мяча, нападающему удару.			
4	Верхняя нижняя передача в парах О.Ф.П. Учебная игра.			
5	Передача мяча из №6, №5, №3 с последующей передачей в №2 или в №4. Учебная игра.			
6	Обучение нападающему удару. Прыжковые упражнения. Учебная игра			
7	Нижняя прямая подача на точность. Нижняя боковая подача. О.Ф.П. Учебная игра.			
8	Обучение нападающему удару, блокирование. Учебная игра.			
9	Передача мяча из №5, №1 в номер 3 с последующей передачей в №2, №4. Учебная игра			
0	Обучение нападающему удару. О.Ф.П. Учебная игра 4х4			
1	Дальнейшее обучение нападающему удару. Учебная игра.			
2	Верхняя, нижняя, передачи над собой. О.Ф.П. Учебная игра.			
3	Обучение верхней подачи мяча. Нападающему удару. Учебная игра			
4	Верхняя нижняя передача в парах. О.Ф.П. Учебная игра.			
5	Передача мяча из №6, №1, №5, в №3 с последующей передачей в №2 или в №4. Учебная игра.			
6	Обучение нападающему удару. Прыжковые упражнения. Учебная игра			

7	Верхняя прямая подача мяча, прием мяча снизу с подачи. Учебная игра			
8	Нижняя прямая подача на точность. Нижняя боковая подача. О.Ф.П. Учебная игра.			
9	Обучение нападающему удару, блокирование. Учебная игра 4x4			
0-51	Верхняя прямая подача мяча. Передачи мяча в парах. Учебная игра			
2	Нижняя, верхняя передачи мяча над собой и в парах. Учебная игра.			
3	Передача мяча из №5, №1 в номер 3 с последующей передачей в №2, №4. Учебная игра.			
4	Нижняя боковая подача мяча О.Ф.П. Учебная игра.			
5	Обучение нападающему удару, блокирование. Учебная игра.			
6	Передачи сверху, снизу, над собой. О.Ф.П. Учебная игра.			
7	Верхняя, нижняя передачи в парах тройках. Учебная игра.			
8	Верхняя подача мяча, прием мяча снизу. Учебная игра.			
9	Обучение нападающему удару мяча. Учебная игра.			
0	Верхняя передача со сменой мест. О.Ф.П. Учебная игра 4x4.			
1	Верхняя, нижняя передача мяча О.Ф.П. Учебная игра			
2	Верхняя подача мяча, нижний прием с подачи. Учебная игра.			
3	Передача мяча с №1, №5 в №3 с последующей передачей в №2, №4			
4	Обучение нападающему удару, блокирование. Учебная игра.			
5	Передачи мяча в тройках, со сменой мест. Учебная игра.			
6	Нападающий удар. Нижняя передача мяча. Учебная игра.			
7	Нападающий удар, блокирование. Учебная игра.			
8	Верхняя прямая подача мяча О.Ф.П. Учебная игра.			
9	Нижний прием с подачи. Подача мяча. О.Ф.П. Учебная игра.			
0	Верхняя прямая подача мяча. О.Ф.П. Учебная игра.			
1	Передача мяча с №1, №5, №6 в №3 с последующей передачей №2, №4.			
2	Обучение блокированию, нижняя прямая подача мяча на точность. Учебная игра.			
3	Нападающий удар. Передачи мяча над собой. Учебная игра.			

4	Верхняя, нижняя, передачи мяча О.Ф.П. Учебная игра.			
5	Верхняя прямая подача мяча. О.Ф.П. Учебная игра.			
6	Нападающий удар. Блокирование. О.Ф.П. Учебная игра.			
7	Верхняя, нижняя. Передача мяча над собой. Учебная игра.			
8	Верхняя прямая подача мяча. О.Ф.П. Учебная игра 4х4.			
9	Верхняя, нижняя, передачи мяча. О.Ф.П. Учебная игра.			
0	Передачи мяча в тройках со сменой мест. Учебная игра 4х4.			
1	Обучение нападающему удару, блокирование. Учебная игра.			
2	Прием мяча снизу в падении. О.Ф.П. Учебная игра.			
3	Передача мяча с №1, №5 в №3 последующей передачей в №2 или №4. Учебная игра.			
4	Нападающий удар, блокирование О.Ф.П. Учебная игра 4х4.			
5	Обучение блокированию. Нижний прием мяча с подачи. Учебная игра.			
6	Верхняя, нижняя, передачи мяча. О.Ф.П. Учебная игра 4х4.			
7	Верхняя прямая подача мяча. О.Ф.П. Учебная игра.			
8	Обучение нападающему удару. О.Ф.П. Учебная игра.			
9	Обучение блокированию. Верхняя подача мяча. Учебная игра.			
0	Обучение нападающему удару, блокирование. Учебная игра 4х4.			
1	Передача сверху в тройках. О.Ф.П. Учебная игра.			
2	Верхняя передача в №3 Верхняя передача прямая подача. Учебная игра 3х3.			
3	Нижний прием после подачи. О.Ф.П. Учебная игра.			
4	Передача мяча снизу, сверху. О.Ф.П. Учебная игра.			
5	Верхняя прямая подача мяча. О.Ф.П. Учебная игра.			
6	Обучение нападающему удару, блокирование О.Ф.П. Учебная игра.			
7	Прыжковые упражнения. Блокирование. Учебная игра.			
8	Нападающий удар, блокирование. Учебная игра.			
9	Нижний прием с подачи. О.Ф.П. Учебная игра.			

00	Передачи из №3, в №2, №4. Нападающий удар. Учебная игра 4х4.			
01	Верхняя прямая подача мяча. О.Ф.П. Учебная игра.			
02	Передача мяча сверху в тройках со сменой мест. Учебная игра.			
03	Прием мяча с подачи. Передача над собой. Учебная игра.			
04	Нижний прием мяча в подачи. О.Ф.П. Учебная игра.			
05	Верхняя прямая подача мяча О.Ф.П. Учебная игра.			
06	Обучение нападающему удару, блокирование. Учебная игра.			
07	Прием мяча снизу с подачи. О.Ф.П. Учебная игра.			
08	Верхняя прямая подача мяча О.Ф.П. Учебная игра.			
09	Нападающий удар, блокирование. Учебная игра 4х4.			
10	Верхняя передача мяча над собой и в парах. Учебная игра 4х4.			
11	Прием мяча после подачи. Верхняя подача. О.Ф.П. Учебная игра.			
12	Верхняя подача мяча со сменой мест в тройках. О.Ф.П. Учебная игра.			
13	Обучение нападающему удару, блокирование. О.Ф.П. Учебная игра.			
14	Верхняя прямая подача, мяча, нижний прием. Учебная игра.			
15	Обучение нападающему удару, блокирование. Учебная игра.			
16	Передача мяча сверху в парах, тройках. О.Ф.П. Учебная игра.			
17	Нижний прием мяча после подачи. О.Ф.П. Учебная игра.			
18	Передачи мяча с №1, №6, №5 в №3 с последующей подачей в №2 и в №4.			
19	Передача мяча из №2 в №3 с последующей передачей в №4 и №2.			
20	Техника нападающего удара. Учебная игра.			
21	Обучение тактики первых передач. Упражнения для развития быстроты.			
22	Обучение тактики первых передач. Учебная игра.			
23	Передачи мяча в парах, тройках. О.Ф.П. Учебная игра.			
24	Обучение верхним передачам двумя руками с нападением.			
25	Обучение нападающему удару, блокирование. Учебная игра.			

26	Развитие быстроты. Прием мяча снизу. Учебная игра.			
----	---	--	--	--

Приложение 2.

Уровень физической подготовленности учащихся 11-17 лет.

п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
.	Скоростные	Бег 30 м (сек)	1	,3 и выше	,1-5,5	,0 и ниже	,4 и выше	,3-5,7	,1 и выше
			2	,0	,8-5,4	,9	,2	,0-5,4	,0
			3	,9	,6-5,2	,8	,3	,2-5,5	,0
			4	,8	,5-5,1	,7	,1	,9-5,4	,9
			5	,5	,3-4,9	,5	,0	,8-5,3	,9
			6	,2 и ниже	,1-4,8	,4 и выше	,1 и ниже	,9-5,3	,8 и выше
			7	,1	,0-4,7	,3	,1	,9-5,3	,8
.	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	1	,7 и выше	,3-8,8	,5 и ниже	0,1 и выше	,7-9,3	,9 и ниже
			2	,3	,0-8,6	,3	0,0	,6-9,1	,8
			3	,3	,0-8,6	,3	0,0	,5-9,0	,7
			4	,0	,7-8,3	,0	,9	,4-9,0	,6
			5	,6	,4-8,0	,7	,7	,3-8,8	,5
			6	,2 и ниже	,0-7,6	,3 и выше	,7 и ниже	,3-8,7	,4 и выше
			7	,1	,9-7,5	,2	,6	,3-8,7	,4
.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	1	40 и ниже	60-180	95 и выше	30 и ниже	50-175	85 и выше
			2	45	65-180	00	35	55-175	90
			3	50	70-190	05	40	60-180	00
			4	60	80-	10	45	60-	00

	виса, (кол-во раз); на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	2		-6			1-15	0
		3		-6		8	2-15	9
		4		-7		9	3-15	7
		5		-8	0		2-13	6
		6	и ниже	-9	1 и выше	и ниже	3-15	8 и выше
		7		-10	2		3-15	8