



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ШКОЛА
№ 149 имени ГЕРОЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ А.И.БАРАНОВА»
городского округа Самара**

РАСМОТРЕНО:
на заседании МО
Протокол № 6 от
«20» июня 2023 г.

СОГЛАСОВАНО:
«__» _____ 2023 г.
Зам. директора по ВР
_____/_____/

УТВЕРЖДАЮ:
Директор _____/Усманова
Приказ № 299
от «22» июня 2023 г.
М.П.

ПРИНЯТО
на заседании Педагогического
совета «22» июня_2023 г.
Протокол № 10

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Секции «Волейбол»»**

Класс: 5-11

Составил: Парахин В.В.

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Данная программа является модифицированной, составлена на основе Примерной программы спортивно – оздоровительной внеурочной деятельности Д.В. Григорьева и П.В. Степанова и Ю.Д. Железняк, В.В. Костюков, А.В. Чачин ПРИМЕРНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ» , Москва 2016.

При разработке программы учитывался Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол (далее ФССП), разработанный на основании части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329 –ФЗ « О физической культуре и спорте в Российской Федерации, 27, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354; 2012 № 53 (ч. 1), ст. 7582) подпункта 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации от 19.6.2012 № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525; 2013, № 30, ст. 4112).

Волейбол – один из самых доступных и распространенных видов командной спортивной игры. Эта игра благоприятна для здоровья и стара, и мала. Каждый, увлекающийся этой игрой, полной задора и радости движений, не расстается с ней в течение всей своей жизни.

Волейбол – это отличное средство приобщения человека к систематическим занятиям физической культурой и спортом, активного отдыха, социализации, воспитания культуры здорового образа жизни.

В рамках программы внеурочной деятельности организуется работа групп начальной подготовки главным образом на базе общеобразовательной школы, проведение массовых соревнований в школе и районе.

Подготовка волейболистов строится с учетом возрастных особенностей детей школьного возраста и их возможностей на каждом возрастном этапе с 5 – 11 класс.

В современной ситуации становится все более необходимым делать акцент на формировании у школьников активистской культуры здоровья, напрямую связанной с занятиями спортом и предполагающей:

- Интерес к спорту и оздоровлению, потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях,
- Знания в области оздоровления, спортивной подготовки и организации спортивных соревнований;

- Умение использовать эти знания для эффективной организации спортивной подготовки, успешного выступления в соревнованиях;
- Спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- Стремление индивида вовлечь в занятия спортом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Данная программа представляет собой программу организации внеурочной **спортивно-оздоровительной** деятельности учащихся основной ступени общего образования. Реализация программы происходит в течение пяти учебных лет.

Реализация программы рассчитана на период обучения 3 года – этап начальной подготовки.

Программа предусматривает ориентацию реализующих ее педагогов на следующие **цели:**

- освоение подростками основных социальных норм, необходимых им для полноценного существования в современном обществе, - в первую очередь это нормы ведения здорового образа жизни, нормы сохранения и поддержания физического, психического и социального здоровья;
- развитие позитивного отношения подростков к базовым ценностям современного российского общества – в первую очередь к таким ценностям, как человек, здоровье, природа, труд, семья, Отечество;
- приобретение школьниками нового ценностно-окрашенного социального опыта, на основе которого они смогли бы в будущем выстраивать собственное социальное поведение;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта волейбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- формирование спортивной мотивации.

В процессе реализации данной программы предполагается решение следующих **задач:**

- мобилизация необходимых для осуществления спортивно-оздоровительной деятельности школьников кадровых, материально-технических, финансовых, средовых ресурсов;
- мотивирование школьников к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- формирование и развитие подростковых общностей и коллективов, совместно участвующих в спортивно-оздоровительной деятельности;
- обучение подростков способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности;
- помощь подросткам в осуществлении ими самостоятельного планирования, организации, проведения и анализа наиболее значимых для них дел и проектов спортивно-оздоровительной направленности.

Программа внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности школьников основывается на принципах природосообразности, культуросообразности, коллективности, патриотической направленности, проектности, поддержки самоопределения воспитанника.

Принцип природосообразности предполагает, что спортивно-оздоровительная деятельность школьников основывается на научном понимании взаимосвязи естественных и социальных процессов, согласовывается с общими законами развития природы и человека, воспитывает его сообразно полу и возрасту, а также формирует у него ответственность за развитие самого себя.

Возрастосообразность – одна из важнейших конкретизаций принципа природосообразности. На каждом возрастном этапе, в том числе в подростковом возрасте, перед человеком встает ряд специфических задач, от решения которых зависит его личностное развитие. Это естественно-культурные (достижение определенного уровня биологического созревания, физического и сексуального развития), социально-культурные (познавательные, морально-нравственные, ценностно-смысловые), социально-психологические (становление самосознания личности, ее самоопределение в жизни) задачи.

Принцип культуросообразности предполагает, что спортивно-оздоровительная деятельность школьников должна основываться на общечеловеческих ценностях физической культуры и строиться в соответствии с ценностями и нормами тех или иных национальных культур, специфическими особенностями, присущими спортивным и здоровьесберегающим традициям тех или иных регионов, не противоречащим общечеловеческим ценностям.

В соответствии с принципом культуросообразности перед педагогом стоит задача введения юных людей в различные пласты физической и спортивной культуры этноса, общества и мира в целом. Необходимо, чтобы спортивно-оздоровительная деятельность помогала растущему человеку ориентироваться в тех изменениях, которые постоянно происходят в нем самом, в сфере спорта, культуры здоровья, в окружающем его мире.

Трактовка *принципа коллективности* применительно к спортивно-оздоровительной деятельности предполагает, что спорт и оздоровление. Осуществляясь в детско-взрослых общностях, детско-взрослых коллективах различного типа, дают юному человеку опыт жизни в обществе, опыт взаимодействия с окружающими, могут создавать условия для позитивно направленных самопознания, самоопределения в здоровом образе жизни, спортивной самореализации.

Принципы диалогичности предполагает, что духовно-ценностная ориентация детей и их развитие осуществляются в процессе такого взаимодействия педагога и учащихся в спортивно-оздоровительной деятельности, содержанием которого являются обмен ценностями здорового образа жизни и гуманистического понимания телесности, спорта (ценностями, выработанными историей культуры конкретного общества; ценностями, свойственными субъектам образования как представителям различных поколений и субкультур; индивидуальными ценностями конкретных субъектов образования).

Диалогичность воспитания не предполагает равенства между педагогом и школьником. Это обусловлено возрастными различиями, неодинаковостью жизненного опыта, асимметричностью социальных ролей. Но диалогичность требует не столько равенства, сколько искренности и взаимного понимания, признания и принятия.

Принцип патриотической направленности предусматривает обеспечение субъективной значимости для подростков идентификации себя с Россией, народами России, российской культурой. Реализация принципа патриотической направленности в программе внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности предполагает использование эмоционально окрашенных представлений (образы спортивных общественно значимых явлений и предметов; стимулирование переживаний, которые выступают регуляторами конкретных действий, ориентируют субъекта на действия, приносящие благо Отечеству; собственных действий школьника по отношению к Отечеству).

Принцип проектности предполагает последовательную ориентацию всей деятельности педагога на подготовку и «выведение» подростка в самостоятельное проектное действие, развертываемое в логике замысел – реализация - рефлексия. В ходе проектирования перед

человеком всегда стоит задача представить себе еще не существующее, но то, что он хочет, чтобы появилось в результате его активности. Это может быть и некоторое событие, и некоторый предмет, - главное, что он должен себе представить, *что* это должно быть и *чем* это должно быть *для него*. Если ему некто предварительно задал то, к чему он должен прийти, и он в этом не может ничего изменить, то для него нет проектирования. Он может программировать свои шаги, может составлять план исполнения, но собственно *проектировать* он в таком случае ничего не будет.

В логике действия данного принципа в программе предусматриваются спортивно-оздоровительные социальные и экзистенциальные проекты. Социальные проекты преобразовывают общности и общество, вносят позитивные изменения в окружающую социальную среду за счет реализации социальных инициатив. Социальные проекты конструируются вокруг таких ценностных ориентиров, как:

- Коммуникабельность – легкость вступления в межличностное общение, инициатива на начальном этапе взаимодействия;
- Предприимчивость – способность своевременно решать актуальные задачи, субъективное ощущение свободы в решении актуальных задач, находчивость, практичность, обладание практической сметкой, изобретательностью энергией, способность изыскивать возможности и идти на преднамеренный риск;
- Самостоятельность – независимость, свобода от внешних влияний, принуждений, от посторонней поддержки, возможность проявления субъектом своей воли, отсутствие ограничений и стеснения;
- Организационная и управленческая компетентность – знания, опыт по образованию социальной культуры, привлечению ресурсов, координации действий отдельных элементов системы, достижение взаимного соответствия функционирования ее частей в процессе решения какой-либо задачи;
- Конвенциональность – стремление к добровольному соглашению субъектов на предмет принимаемых на себя обязательств;
- Законность (легальность) – стремление действовать в рамках устанавливаемых государством пределов, готовность взять на себя определенные обязательства и не нарушать их.
- Экзистенциальные проекты – проекты собственного бытия, существования, проекты самовоспитания, ценностно-смыслового самоопределения, выбора варианта жизни (В.Н. Дружинин). В спортивно-оздоровительной деятельности эти проекты имеют особое значение, они связаны с преодолением физических трудностей ограничений, с расширением границ человеческих возможностей, с одухотворением телесности.

Принцип поддержки самоопределения воспитанника. Самоопределение в спортивно-оздоровительной деятельности – процесс формирования человеком осмысленного и ответственного отношения к собственной телесности. Приобретение школьниками опыта самоопределения происходит в совместной со сверстниками и взрослыми практике спортивных состязаний, в ходе открытой друг для друга практики «заботы о себе».

Основная идея программы внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности подростков состоит в том, что внеурочная деятельность нацелена в первую очередь на духовно-нравственное развитие и воспитание школьника, а уже потом – на развитие специальных предметных компетенций спортивно-физкультурного характера.

Общий объем программы составляет 102 часа. Предусмотренные программой занятия могут проводиться как на базе одного отдельно взятого класса, так и в смешанных группах, состоящих из учащихся нескольких классов.

Форма реализации. Программа предполагает как проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками (в расчете – 1 час в неделю), так и возможность организовывать занятия крупными блоками – «интенсивами» (например, сборы, соревнования, фестивали, походы на тренировки и соревнования профессиональных спортсменов и т.д.). В дальнейшем обучении каждый год циклически повторяет предыдущий, в котором учащиеся должны выходить на качественно более высокий уровень владения мячом, с повышением физической и двигательных возможностей организма, чтобы игра приносили радость и удовольствие.

№	Тема	1 год	2 год	3 год
1	Общая физическая подготовка	10	10	10
2	Специальная физическая подготовка	5	5	5
3	Техническая подготовка	3	3	3
4	Тактическая, теоретическая подготовка	5	5	5
5	Участие в соревнованиях,	7	7	7

	тренерская и судейская практика			
6	Проектная деятельность	9	9	9
Итого		34	34	34

Спортивная подготовка волейболистов включает следующие разделы:

- общая физическая подготовка;
 - специальная физическая подготовка;
 - техническая подготовка;
 - тактическая подготовка;
 - теоретическая подготовка;
 - психологическая подготовка;
 - медико-восстановительные мероприятия;
 - технико-тактическая (интегральная) подготовка

Многолетний период юных спортсменов делится на этапы.

Первый этап («предварительной подготовки») предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к волейболу; начальное обучение технике тактике, правилам игры; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики волейбола, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, пионербол). Возраст 5-6 классы.

Второй этап («начальной спортивной специализации») посвящен базовой технико-тактической и физической подготовке, в этот период осуществляются освоение основ техники тактики (без акцента на специализацию по игровым функциям), воспитание соревновательных качеств применительно к волейболу. Возраст 7-8 классы.

Третий этап – приобретают навыки организации школьных волейбольных турниров. Овладение навыками игры на уровне начальной подготовки спортсмена. Пропагандируют

здоровый образ жизни; увлечение спортом; организация спортивных мероприятий в парке, на пляже.

Общая физическая подготовка (ОФП)

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы:

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

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и на руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Бег с остановками и изменением направления; бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания; подвижные игры; упражнения для развития прыгучести; упражнения с отягощением; многократные броски набивного мяча; прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед; упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча; упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач; упражнения в упоре лежа; упражнения с волейбольным мячом: совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места и с разбега, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов, упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании,

выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания; упражнения в парах; перемещения у сетки.

Техническая подготовка

Техника нападения:

1. Перемещения и стойки:

- стойки основная, низкая;
- ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком, спиной вперед;
- двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом;
- сочетание стоек и перемещений, способов перемещения

2. Передачи:

- передача мяча сверху двумя руками подвешенного на шнуре;
- над собой – на месте и после перемещения различными способами;
- с набрасывания партнера – на месте и после перемещения;
- в парах;
- в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2;
- передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте и в сочетании с перемещениями;

3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее:

- стоя на площадке и в прыжке;
- после перемещения.

4. Подачи:

- подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре);
- в стену, расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м;
- через сетку, расстояние 6 м, 9 м;

- из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

5. Нападающие удары:

- прямой нападающий удар;
- ритм разбега в три шага;
- ударное движение кистью по мячу;
- бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега;
- удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега;
- удар через сетку по мячу, подброшенному партнером;
- удар с передачи.

Техника защиты

1. Перемещения и стойки:

- то же, что в нападении, внимание низким стойкам;
- скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки;
- сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

2. Прием сверху двумя руками:

- прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м);
- после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м);

Прием нижней прямой подачи

3. Прием снизу двумя руками:

- прием подвешенного мяча, наброшенного партнером – на месте и после перемещения;
- в парах, направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается;
- прием подачи и первая передача в зону нападения.

4. Блокирование:

- одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 2,3,4;

- «ластами» на кистях – стоя на подставке и в прыжке;

- ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

Тактическая подготовка

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия:

- выбор места для выполнения второй передачи у сетки;

- для подачи;

- для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке;

- вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом;

- подача нижняя прямая на точность в зоны – по заданию;

- передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

1. Групповые действия

- взаимодействие игроков зон 4 2 с игроком зоны 3 при первой передаче;

- игрока зоны 3 с игроками зон 4 2 при второй передаче;

- игроков задней и передней линии при первой передаче;

- игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

3. Командные действия:

- система игры со второй передачи игроком передней линии;

- прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Тактика защиты:

1. Индивидуальные действия:

- выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником чрез сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передаче;

- выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.

2. Групповые действия:

- взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6;

- игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1;

- игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2;

- игроков зон 5,1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы);

- игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

3. Командные действия:

- расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Проектная деятельность.

В проектную деятельность входит:

- тренерская и судейская практика;
- проведение «Дня здоровья в школе»;
- организация и проведение турнира по пионерболу с учащимися 4-ых классов;
- «Турнир по волейболу»;
- «Как тренируются настоящие спортсмены?» (посещение спортивной школы, интервью со спортсменами);
- Фанклубы
- Посещение соревнований
- «Культура болельщика»;
- Проведение фестиваля;
- Пропаганда волейбола среди подростков

Предполагаемые результаты реализации программы:

Данная программа предполагает достижение трех уровней результатов.

На первом уровне школьники приобретают социальные знания:

- О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах закалывающих процедур, профилактики и поддержания достойного внешнего вида;
- О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения;
- О правилах и условиях проведения спортивной игры волейбол (пионербол).

На втором уровне результатов формируются позитивные отношения школьников к базовым ценностям нашего общества:

- Умеют взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий;
- Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх;
- Управляют эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время проведения спортивных игр.

Третий уровень результатов предполагает получение школьниками опыта самостоятельного социального действия:

- Проводят Дни Здоровья с пропагандой ЗОЖ.
- Приобретают навыки инструктора – общественника;
- Самостоятельно осуществляют судейство игры волейбол;
- могут организовывать соревнования в группе, в школе, в лагере отдыха;
- умеют вести технический протокол игры, по форме составить заявку на участие в соревнованиях; умеют вести таблицу учета результатов;
- участвуют в спартакиаде школы по волейболу

Формы контроля: текущий (в ходе занятий), промежуточный (участие в турнирах, прохождение судейской практики), итоговый (по окончании года) – защита проекта, судейская практика, организация и проведение турнира. Система оценивания – зачет/незачет.

Учебно-тематическое планирование

5- 6 класс

№		Кол-во часов
1	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Стойки и перемещения.	1

2	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
3	Эстафеты с приемом мяча снизу.	1
4	Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра «Овладей мячом».	1
5	Ловля и передача мяча в тройках и квадратах.	1
6	Техническая подготовка волейболиста.	1
7	Контроль выполнения перебивание кулаком у верхнего края сетки.	1
8	Контроль выполнения передачи мяча правой и левой рукой с изменением направления	1
9	Эстафеты с приемом мяча сверху.	1
10	Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра «Овладей мячом».	1
11	Ловля и передача мяча в тройках и квадратах.	1
12	Техническая подготовка волейболиста.	1
13-16	Правила и организация игры в волейбол.	3
17	Перемещения в стойке. Бег из различных и.п., с ускорением, остановками, изменением направления.	1
18	Ловля и передача набивного мяча двумя руками в парах и тройках.	1
19	Передачи мяча двумя руками сверху, через сетку.	1
20	Техника верхней прямой подачи.	1
21	Передача мяча в движении в парах.	1
22	Контроль техники передачи мяча сверху двумя руками через сетку.	1
23	Верхняя прямая подача в парах.	1
24	Подвижная игра «Мяч в воздухе», эстафета волейболистов.	1

25	Контроль техники верхней прямой подачи.	1
26	Техника прямого нападающего удара.	1
27	Учебная игра «Волейбол» по упрощенным правилам.	1
28	Правила и организация игры в волейбол.	1
29	Передача мяча.	1
30	Игра в волейбол.	1
31-34	Игра в волейбол с самостоятельным судейством.	4

7-8 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Правила и организация игры волейбол. Стойки и держание мяча.	1
2	Перемещения в стойке. Бег из различных и.п., с ускорением, остановками, изменением направления.	1
3	Ловля и передача набивного мяча двумя руками в парах и тройках.	1
4	Передачи мяча двумя руками сверху, через сетку.	1
5	Передачи мяча во встречных колоннах. Нижняя прямая подача.	1
6	Передача мяча в движении в парах.	1
7	Контроль техники передачи мяча сверху двумя руками через сетку.	1
8	Нижняя прямая подача в парах.	1
9	Отбивание мяча кулаком через сетку. Комбинации из освоенных элементов.	1
10-12	Турнирные игры.	3
13	Техника прямого нападающего удара.	1

14	Учебная игра «Волейбол» по упрощенным правилам.	1
15	Комбинации из освоенных элементов.	1
16	Игра «Волейбол» по упрощенным правилам	1
17	Учебная игра «Волейбол» по правилам с самостоятельным судейством.	1
18	Коррекция навыков и умений по спортивным играм.	1
19	Передача мяча сверху двумя руками.	1
20	Прием мяча снизу над собой.	1
21	Нижняя прямая подача	1
22	Контроль.	1
23	Коррекция навыков и умений по спортивным играм.	1
24	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1
25	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1
26	Совершенствования психомоторных способностей.	1
27	Упражнения на быстроту и точность реакций.	1
28	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от сетки.	1
29	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
30	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1
31-34	Учебная игра «Волейбол» по правилам с самостоятельным судейством.	4

9-11 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Инструктаж по технике безопасности.	1

	Дружественный матч.	
2	Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой. Блокирование броска. Игра «Мяч капитану».	1
3	Комбинации из освоенных элементов техники. Нападение быстрым прорывом.	1
4	Действие нападающего против нескольких защитников.	1
5	Действия игрока без мяча. Прием мяча сверху, снизу двумя руками. Эстафеты.	1
6	Упражнения с набивным мячом. Передачи мяча в парах, тройках на месте.	1
7	Передачи мяча в парах, тройках с перемещениями. Тест на координацию движений.	1
8	Передачи мяча во встречных колоннах. Нижняя прямая подача.	1
9	Передачи мяча во встречных колоннах. Нижняя прямая подача.	1
10	Прием мяча после подачи. Игра в три касания.	1
11	Правила волейбола. Игра с заданиями.	1
12	Отбивание мяча кулаком через сетку. Комбинации из освоенных элементов.	1
13	Игра в волейбол с заданиями, тактика свободного нападения. Тест – челночный бег.	1
14	Учебно-тренировочная игра в волейбол. Практика по судейству.	1
15	Контроль подачи мяча. Силовая подача мяча	1
16	Комбинация из ранее освоенных элементов спортивных игр. Прием мяча после подачи.	1
17	Учебно-тренировочная игра в волейбол. Передача мяча над собой, во встречных колоннах.	1
18	Учебно-тренировочная игра в волейбол. Судейство по волейболу.	1
19	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	1

20	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1
21	Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.	1
22	Совершенствование координационных способностей.	1
23	Совершенствование выносливости.	1
24	Прием мяча, отраженного сеткой.	1
25	Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.	1
26	Обучение технике прямого нападающего удара.	1
27	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1
28	Совершенствование координационных способностей.	1
29	Обучение тактике игры.	1
30	Совершенствование тактики освоенных игровых действий	1
31-34	Турнир	4

Список используемой литературы.

1. Банников А.М., Костюков В.В. Волейбол. (тренировка, техника, тактика). Краснодар, 2001.
2. Волейбол / под ред. А.в. Беляева, М.В. Савина. – М., 2000.
3. Железняк Ю.Д. К мастеру в волейболе. – М., 1978.
4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. – М., 1988.
5. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. – М., 1991.
6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. У истоков мастерства. – М., 1998.
7. Марков К.К. Руководства тренера по волейболу. – Иркутск, 1999.
8. Марков К.К. Тренер – педагог и психолог. – Иркутск, 1999.

9. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, 1999.
10. Настольная книга учителя физической культуры. / Под ред. Л.Б. Кофмана. – М., 1998.
11. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. – М., 1998.
12. Основы управления подготовкой юных спортсменов. / Под ред. М.Я. Набатниковой. – М., 1982.
13. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, 1997.
14. Система подготовки спортивного резерва. – М., 1999.
15. Современная система спортивной подготовки. / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М., 1995.
16. Спортивная медицина: справочное издание. – М., 1999.
17. Спортивные игры. / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М., 2000.
18. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М., 1987.
19. Бабушин В.З. Специализация в спортивных играх. – Киев: Здоров`я, 1991.
20. Волейбол. – М.: Федерация волейбола России . – 2001.
21. Волейбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей (ДЮСШ, группы начальной подготовки и учебно-тренировочные). – М.: Советский спорт, 2003 .
22. Волейбол: энциклопедия. / Сост. В.Л. Свиридов, О.С. Чехов. – М., 2001.
23. Железняк Ю.Д., Шипулин Г.Я., Сердюков О.Э. Тенденции развития классического волейбола на современном этапе // Теория и практика физической культуры. 2004.
24. Железняк Ю.Д. Волейбол. – В кн. Спортивные игры. – М.: Академия, 2004.
25. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. – М., 1995.
26. Положение о школе высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 1987.
27. Система подготовки спортивного резерва. – М., 1999.
28. Шипулин Г.Я., Сердюков О.Э. Эффективность технико-тактических действий в соревновательной деятельности высококвалифицированных волейболистов // Теория и практика физической культуры. 2001.

