

**Департамент образования администрации Города Томска
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 43**

Согласовано на заседании методического совета МАОУ СОШ №43 г.Томска Протокол №1 от 29.08.23 Зам. председателя НМС О.А. Владимирова	Рекомендовано к утверждению педагогическим советом МАОУ СОШ № 43 г. Томска Протокол № 2 от 29.08.23	Утверждена и введена в действие Приказ № 344 от 30.08.23 Директор МАОУ СОШ № 43 г. Томска. Н.А.Божков
---	--	---

Программа секции

«Волейбол»

Срок реализации: 1 год

1 группа - 6 часов в неделю, всего 204 часа в год

Возраст 11-17 лет

Автор программы:
Шабанов С.Г.

Пояснительная записка.

Актуальность программы и практическая значимость для детей. Волейбол является спортивной игрой пользующейся у детей и подростков большой популярностью. Он удовлетворяет потребности в укреплении здоровья подрастающего поколения, повышении уровня физической подготовленности и обеспечении на этой основе высокой работоспособности, творческой активности, а в дальнейшем - трудового долголетия.

Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- > доступностью игры для любого возраста;
- > возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида отдыха при организации досуга молодежи; простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Это способствует воспитанию у занимающихся:

- > чувства коллективизма;
- > настойчивости, решительности, целеустремленности;
- > внимания и быстроты мышления;
- > способности управлять своими эмоциями;
- > совершенствованию основных физических качеств.

Программа реализуется в рамках физкультурно - спортивного направления.

Цель программы: физическое развитие и оздоровление подрастающего поколения средствами волейбола

Основные задачи программы:

образовательные

- > Сформировать систему знаний и умений по основам дисциплины «волейбол».

воспитательные

- > Создать условия для развития нравственной, физически здоровой личности.

развивающие

- > Способствовать развитию физических способностей детей и подростков посредством занятий волейболом;

способствовать развитию личностных свойств обучающихся: самостоятельности, активности, целеустремленности и т.д. **оздоровительные**

- > укрепить здоровье, физическое развитие занимающихся;
- > формировать ценностное отношение к здоровому образу жизни и потребность к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.

Данная программа по волейболу направлена на приобретение обучающимися теоретических сведений, овладение основными приемами техники и основами тактики, приобретения навыков участия в игре.

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 6 апреля 2018 года)
 12. Устав МАОУ СОШ № 43 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 представляется возможность сочетать различные направления и формы занятий
- педагогом создаются наиболее комфортные условия для детей на занятиях.
- Выполнение программы рассчитано на 1 год обучения рассчитана 204 часа
- Возраст обучающихся в группах - 11-17 лет.
- Количество детей в группах - не менее 15 человек.
- Уровень подготовки детей при приеме в группу:
 - а) неподготовленные дети;
 - б) более подготовленные дети.

Программа соответствует для обучающихся 7.2. Для них организуются индивидуальные занятия для овладения основными знаниями и умениями в соответствии с программным материалом, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. - Основанием для приема детей является письменное заявление родителей.

> 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 волейбол, 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 детей 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 2 часа; 6 часов в неделю.

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.

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 **инвентаря:**

- **волейбольные мячи,**
- **волейбольная сетка,**
- **стойки для волейбольной сетки,**
- **шведская стенка,**
- **набивные мячи,**
- **теннисные мячи,**
- **свисток,**
- **секундомер.**

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

Личностными результатами 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.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- > осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- > социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Обучающиеся начальной подготовки должны обладать следующие уровнем физической культуры:

Знания:

Основы знаний о личной гигиене, значение закаливания и режима дня:

- > о понятие «здоровье», факторы, отрицательно воздействующие на здоровье, вредные привычки, их влияние на организм занимающихся;
- > основные средства спортивной тренировки;
- > понятие о физической подготовке и ее значении;
- > основные правила игры в мини-волейбол и волейбол.

Технико-тактическая подготовка:

- освоить технику основных приемов игры; основы индивидуальных и групповых тактических действий.

К концу года обучения учащиеся:

- получают теоретические сведения о волейболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- улучшат общую физическую подготовку;
- освоят упражнения СФП;
- ознакомятся с азами технико-тактической подготовки;
- обучатся игровой ориентации в волейболе;
- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;
- будут выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
- будут выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- научатся принимать мяч двумя руками на месте;
- научатся передавать мяч двумя руками: сверху, снизу.
- научатся выполнять подачу мяча.
- научатся выполнять нападающий удар.

- научатся выполнять блокирование.
- будут уметь останавливаться двумя шагами;
- будут уметь принимать мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч от головы, в прыжке;
- будут уметь в командных нападающих действиях разыгрывать мяч;
- научатся в защитных действиях подстраховывать партнера;
- в защитных действиях будут уметь противодействовать выходу соперника на Свободной сетке;
- научатся выполнять подачи в различные зоны.
- научатся выполнять обманные скидки;
- будут уметь выполнять подбор мяча после атаки в блок;
- будут уметь выполнять прием мяча в падении

При реализации программы педагогу предоставляется право самостоятельно планировать и осуществлять процесс реализации программы, в рамках которой он может:

- изменять последовательность изучения вопросов в пределах темы;
- самостоятельно отбирать из каждого раздела наиболее значимый материал, включать дополнительный материал, не нарушая при этом логику изучения программы и соблюдая ее соответствие основным требованиям к знаниям, умениям и навыкам обучающихся;
- использовать методические рекомендации, как из числа действующих, так и авторские.

Ему также предоставляется возможность свободного выбора методических путей и организационных форм обучения (подготовки), проявляя творческую инициативу.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- спортивные соревнования;
- 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 в конце учебного года - в апреле - мае.

Формы и способы фиксации результатов:

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

Диагностические технологии.

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Два раза в год (декабрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами. Примерные варианты тестов и упражнений приведены в приложении.

Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Календарные игры проводятся согласно плану игр районного и городского уровня.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных

мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

Учебно-тематический план.

№ п/п	Тема	Теория	Практика
1.	Физическая культура и спорт в России.	2	0
2.	История развития волейбола.	2	0
3.	Влияние физических упражнений на организм человека.	2	0
4.	Гигиена волейболиста.	2	0
5.	Техническая подготовка: - перемещения, - подачи, - прием и передачи, -нападающие удары, - блокирование.	0	82
6.	Тактическая подготовка.	0	26
7.	Общая физическая подготовка.	0	26
8.	Правила игры в волейбол	2	6
9.	Специальная физическая подготовка.	0	46
10.	Контрольные испытания.	0	4
11.	Соревнования. Судейская практика.	0	4
12.	Итого:	10	194
13.	Всего:	204	

Содержание программы

Краткое содержание теоретического и практического материала, изучаемого курса

Физическая культура и спорт в России.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

История развития волейбола.

Тема 2. История развития волейбола.

Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие

соревнования по волейболу в России и в мире.

Влияние физических упражнений на организм человека

Тема 3. Влияние физических упражнений на организм человека

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма

Гигиена

Тема 4. Гигиена волейболиста

Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

Техническая подготовка.

Тема 5. Техническая подготовка.

Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,
- подачи,
- передачи,
- нападающие удары,

- блокирование.

Тактическая подготовка

Тема 6. Тактическая подготовка

Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием нападающего удара прием подачи, передачи,
- подача мяча,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

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

Общая физическая подготовка

Тема 7. Общая физическая подготовка

Комплекс упражнений и игр, тренировок, соревнований, направленных на общефизическое развитие обучающихся. Кроссовая подготовка. Метание гранаты на дальность и на точность. Подтягивание на перекладине. Гимнастическая подготовка. Спортивные игры.

Правила игры

Тема 8. Правила игры в волейбол

Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

Общая физическая подготовка.

Тема 9. Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения
Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты,

кувырки,

стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол

Подвижные игры и эстафеты

Специальная физическая подготовка.

Тема 10. Специальная физическая подготовка.

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,
- упражнения с набивными и теннисными мячами,
- развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера
- игры и эстафеты с препятствиями.

Контрольные испытания.

Тема 11. Контрольные испытания.

- Контрольные испытания по общей физической подготовке
- Контрольные испытания по технической подготовке

Контрольные игры и судейская практика

Тема 12. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

Тема 13. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры

Методическое обеспечение программы.

Подготовка юного спортсмена осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике упражнений, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале техническим прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Список литературы

1. Волейбол. Пер. с нем. Под общ. Ред. М. Фидлер. - М.: Физкультура и спорт, 1972. Годик М.А.
2. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М., 1980.
3. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. - М.: Физкультура и спорт, 1965.
4. Мондозолевский Г.Г. Щедкость игрока. - М.: Физкультура и спорт, 1984.
5. Основы волейбола./Сост. О.Чехов. М.: Физкультура и спорт, 1979.
6. Правдин В.А. и др. Волейбол - игра для всех - М.: Физкультура и спорт, 1966.
7. Спортивные игры; Учеб. для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» /

- В.Д. Ковалева. - М.: Просвещение, 1988.
8. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. - М.: Физкультура и спорт, 1983 .
 9. Интернет - ресурсы.

Календарно - тематическое планирование

№	Тема занятия	Количество часов	дата
Физическая культура и спорт в России.			
1	Физическая культура и спорт в России. Развитие физической культуры и спорта в России.	2	
История развития волейбола.			
2	История развития волейбола Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи.	2	
Влияние физических упражнений на организм человека			
3	Влияние физических упражнений на организм человека	2	
Гигиена			
4	Гигиена, Гигиена в волейболе.	2	
Техническая подготовка			
5	Основы техники игры в волейбол	2	
6	Стойки и перемещения волейболистов. Имитации основных приемов игры.	2	
7	Передача мяча сверху. Имитации передачи сверху. Стойки и перемещения волейболистов.	2	
8	Передача сверху. Передача сверху в прыжке.	2	
9	Прием снизу. Имитации приема снизу. Стойки и перемещения волейболистов.	2	
10	Нижняя прямая подача мяча. Имитации подачи мяча. Верхняя прямая подача мяча.	2	
11	Нижняя прямая подача мяча. Имитации подачи мяча. Верхняя прямая подача мяча.	2	
12	Стойки и передвижения игроков на приеме.	2	
13	Передачи мяча в движении.	2	
14	Прием мяча снизу. Прием мяча после подачи.	2	
15	Передача мяча. Передачи мяча в прыжке. Прием мяча в падении.	2	
16	Прием мяча снизу. Прием мяча в падении.	2	
17	Верхняя прямая подача мяча. Нижняя прямая подача мяча. Подача мяча на точность.	2	

18	Учебная игра «Свободный мяч»	2	
----	------------------------------	---	--

19	Прямой нападающий удар с места. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	2	
20	Основы блокирования.	2	
21	Нападающий удар с собственного подбрасывания, нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Эмитации нападающего удара.	2	
22	Имитация блокирования. Одиночное блокирование.	2	
23	Передачи мяча в парах, тройках.	2	
24	Прием мяча в парах, тройках.	2	
25	Прием мяча с набрасывания партнером, прием мяча с подачи	2	
26	Передачи мяча над собой, передачи мяча в стену.	2	
27	Верхняя передача за голову, передачи боком.	2	
28	Передачи мяча с перемещением в парах, тройках.	2	
29	Передачи мяча через сетку в парах, группой, с передвижением вдоль сетки.	2	
30	Верхняя прямая подача.	2	
31	Верхняя прямая подача	2	
32	Имитационные упражнения нападающего удара	2	
33	Имитационные упражнения нападающего удара	2	
34	Имитационные упражнения нападающего удара	2	
35	Нападающий удар с собственного подбрасывания, нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Эмитации нападающего удара.	2	
36	Имитация блокирования. Одиночное блокирование.	2	
37	Передачи мяча в парах, тройках.	2	
38	Прием мяча в парах, тройках.	2	
39	Прием мяча с набрасывания партнером, прием мяча с подачи	2	
40	Передачи мяча над собой, передачи мяча в стену.	2	
41	Верхняя передача за голову, передачи боком.	2	
42	Передачи мяча с перемещением в парах, тройках.	2	
43	Передачи мяча в кругу с продвижением.	2	
44	Нападающий удар и блокирование.	2	
45	Нападающий удар и блокирование.	2	
Тактическая подготовка			
46	Расстановка игроков в защите.	2	
47	Расстановка игроков в нападении.	2	
48	Перемещение игроков и выбор позиции в защите.	2	
49	Перемещение игроков и выбор позиции при атаке.	2	
50	Индивидуальные действия игроков в защите.	2	
51	Индивидуальные действия игроков в нападении	2	
52	Групповые действия игроков в защите.	2	
53	Групповые действия игроков в нападении.	2	
54	Использование быстрых атак в нападении.	2	
55	Развитие способности быстрого перехода от защиты к атаке.	2	
56	Атаки и обманные удары в различных зонах.	2	

57	Комбинирование действий игроков защиты и атаки.	2	
58	Простейшие игровые комбинации	2	
Общая физическая подготовка			
59	Упражнения на развитие выносливости	2	
60	Упражнения на развитие силы	2	
61	Упражнения на развитие гибкости	2	
62	Упражнение на развитие скорости	2	
63	Прыжковые упражнения на развитие скоростносиловых качеств	2	
64	Упражнения на развитие выносливости	2	
65	Упражнения на развитие силы	2	
66	Упражнения на развитие гибкости	2	
67	Упражнение на развитие скорости	2	
68	Упражнения на развитие координации	2	
69	ОРУ с набивными мячами	2	
70	ОРУ с гимнастическими палками	2	
71	ОРУ с теннисными мячами	2	
Правила игры			
72	Правила игры в волейбол. Методика судейства.	2	
73	Судейство игр.	2	
74	Судейство игр.	2	
75	Судейство игр.	2	
Специальная физическая подготовка			
76	прыжковые упражнения:	2	
77	имитация нападающего удара,	2	
78	имитация блокирования,	2	
79	упражнения с набивными и теннисными мячами,	2	
80	развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации	2	
81	смена игровых действий и перемещений по сигналу	2	
82	игры и эстафеты с препятствиями.	2	
83	Имитации приемов и передач из различных положений	2	
84	Имитации безопасного падения и приема в падении	2	
85	прыжковые упражнения:	2	
86	имитация нападающего удара,	2	
87	имитация блокирования,	2	
88	упражнения с набивными и теннисными мячами,	2	
89	развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации	2	
90	смена игровых действий и перемещений по сигналу	2	
91	игры и эстафеты с препятствиями.	2	
92	Имитации приемов и передач из различных положений	2	
93	Имитации безопасного падения и приема в падении	2	
94	прыжковые упражнения:	2	
95	имитация нападающего удара,	2	

96	имитация блокирования,	2	
----	------------------------	---	--

97	упражнения с набивными и теннисными мячами,	2	
98	развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации	2	
Контрольные испытания.			
99	Контрольные испытания по общей физической подготовке	2	
100	Контрольные испытания по технической подготовке	2	
Соревнования. Судейская практика.			
101	Участие в соревнованиях.	2	
102	Участие в соревнованиях.	2	

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
1.	Скоростные	Бег 30 м (сек)	11	6,3 и выше	6,1 5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3 5,7	5,1 и выше
			12	6,0	5,8 5,4	4,9	6,2	6,0 5,4	5,0
			13	5,9	5,6 5,2	4,8	6,3	6,2 5,5	5,0
			14	5,8	5,5 5,1	4,7	6,1	5,9 5,4	4,9
			15	5,5	5,3 4,9	4,5	6,0	5,8 5,3	4,9
			16	5,2 и ниже	5,1 4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9 5,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0 4,7	4,3	6,1	5,9 5,3	4,8
2.	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	11	9,7 и выше	9,3 8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7 9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0 8,6	8,3	10,0	9,6 9,1	8,8
			13	9,3	9,0 8,6	8,3	10,0	9,5 9,0	8,7
			14	9,0	8,7 8,3	8,0	9,9	9,4 9,0	8,6
			15	8,6	8,4 8,0	7,7	9,7	9,3 8,8	8,5
			16	8,2 и ниже	8,0 7,6	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3 8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9 7,5	7,2	9,6	9,3 8,7	8,4
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	11	140 и ниже	160 180	195 и выше	130 и ниже	150 175	185 и выше
			12	145	165 180	200	135	155 175	190
			13	150	170 190	205	140	160 180	200
			14	160	180 195	210	145	160 180	200
			15	175	190 205	220	155	165 185	205
			16	180 и ниже	195 210	230 и выше	160 и ниже	170 190	210 и выше
			17	190	205 220	240	160	170 190	210

