

**Тамбовское областное государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Колледж торговли, общественного питания и сервиса»**



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Рассмотрена и одобрена на заседании  
лаборатории и методики  
воспитательной работы  
Протокол № 1  
от «7» сентября 2023 г

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора  
\_\_\_\_\_ М.Н.Кузнецова  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

Организация-разработчик: Тамбовское областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Колледж торговли, общественного питания и сервиса».

Составитель: Лякутин Николай Викторович, тренер-преподаватель ТОГБПОУ «Колледж торговли, общественного питания и сервиса».

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

## Секция спортивных игр: «волейбол»

**Программа секции «волейбол» адресована:** обучающимся ТОГБПОУ «Колледж торговли, общественного питания и сервиса».

### **Цель занятий:**

- формирование интереса и потребности обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол, пропаганда ЗОЖ;
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- теоретическое и практическое обучение игре в волейбол;
- обучение занимающихся жизненно-важным двигательным навыкам и умениям;
- формирование сборной команды колледжа по волейболу, приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на соревнованиях.

### **Задача занятий:**

- выявить природные данные обучающегося для быстрого роста мастерства;
- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- развить у обучающихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость;
- воспитать у обучающихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы.

### **Механизм реализации программы секции спортивных игр «волейбол»:**

Учитывая специфику образовательного учреждения, рабочая программа секции предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на два года обучения.

### **Место и время проведения занятий:**

Занятия секции спортивных игр «волейбол» проводятся в спортивном зале колледжа из расчета 9 академических часа в неделю, 360 часов в год.

### **Условия реализации программы секции спортивных игр «волейбол»:**

#### Материально-технические условия:

- обеспечение учебно-наглядными пособиями по волейболу, пополнение материальной базы волейбольными мячами, сеткой и др. инвентарём.

#### Педагогические условия:

- учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортивных игр «волейбол»;
- соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;
- создание условий для развития личности подростка и его способностей.

#### Методические условия:

наличие необходимой документации:

- рабочая программа спортивной секции;
- тематический план занятий;
- план-график учебно-тренировочных занятий;
- журнал учета работы спортивной секции.

### **Ожидаемые результаты работы :**

- обучающиеся овладевают техникой и тактикой игры в волейбол;
- приобретают навыки инструктора-общественника;
- самостоятельно осуществляют практическое судейство игры волейбол;
- могут организовывать соревнования в группе, в колледже, в лагере отдыха;
- умеют вести технический протокол игры;
- по форме составить заявку на участие в соревнованиях;
- составить таблицу учёта результатов.

**Тематический план занятий  
занятий учебно-тренировочной группы**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	
		1-й год	2-й год
1	2	3	4
1.	Теоретическая подготовка	В учебно-тренировочном процессе	В учебно-тренировочном процессе
2.	Общая физическая подготовка	40	40
3.	Специальная физическая подготовка	60	60
4.	Техническая подготовка	125	125
5.	Тактическая подготовка	125	125
6.	Контрольные испытания, контрольные игры	10	10
	Всего	360	360

**Программа  
Теоретические занятия**

**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 занимающихся.** Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

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

## **Практические занятия –360 часов**

### **Общая физическая подготовка.**

- Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;
- совершенствование навыков естественных видов движений;
- подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

#### **1. Строевые упражнения.**

#### **2. Гимнастические упражнения.**

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах.

Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывания с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски, ловля. В парах держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения с гантелями, резиновыми амортизаторами.

Упражнения на снарядах (перекладина, брусья, гимнастическая стенка массового типа)- висы, упоры, размахивания в висе).

#### **Упражнения для мышц туловища и шеи.**

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево). Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

Упражнения с гантелями, резиновыми амортизаторами. Упражнения на снарядах (перекладина, брусья, гимнастическая стенка массового типа)- висы, упоры, размахивания в висе).

#### **Упражнения для мышц ног и таза.**

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки с подкидного мостика в различных положениях, с поворотами.

#### **Акробатические упражнения.**

Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев, из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Кувырок вперед из упора присев.

#### **3. Легкоатлетические упражнения.**

Бег. Бег с ускорением, с препятствиями, до 5-ти мин.

Прыжки. Прыжки в высоту, длину.

Метания. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока.

#### **4. Спортивные игры.**

Баскетбол и ручной мяч.

Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам.

#### **5. Подвижные игры.**

«Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Охотники и утки», «Перетягивание через черту»,

### **Специальная физическая подготовка.**

#### **Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.**

По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а в обратном – спиной и т.д. То же с набивными мячами в руках (весом от 2 до 5 кг), с поясом-отягощением.

Подвижные игры. «День и ночь», «Салочки».

Упражнения для развития прыгучести.

Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч в стену, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх на месте и в движении. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками и ловля. Броски набивного мяча над собой. Броски и ловля набивного мяча во встречных колонах. Упражнения с кистевым эспандером.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.

Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной частотой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке. Метание теннисного мяча в цель на стене (высота 1,5 – 2 м.) Метание выполняется с места, в прыжке. Удары по мячу с отягощением на кисти, предплечье. Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх, касанием подвешенного набивного мяча. То же, с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после поворотов, после прыжка в глубину (спрыгивание). Стоя у стены (баскетбольного щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить мяч в стену, приземлившись, поймать мяч и т.д. передвигание вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. Передвигание вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой.

### **Техническая подготовка.**

**Действия без мяча.** Перемещения и стойки:

- стартовая стойка (И.п.) в сочетании с перемещениями;
- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперед;
- перемещения приставными шагами спиной вперед;
- 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:

- верхняя прямая на точность, верхняя прямая силовая.

Нападающие удары:

- прямой нападающий удар, нападающий удар с переводом мяча вправо, влево; нападающий удар с различных по высоте и расстоянию передач, нападающий удар с задней линии.

### **Защитные действия.**

**Действия без мяча.** Перемещения и стойки: сочетание стоек, способов перемещений и падений. Сочетание способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием.

### **Действия с мячом.**

Приём мяча: от подачи, от нападающего удара.

Блокирование.

### **Практические занятия по тактике нападения.**

Индивидуальные действия.

Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема подачи.

Подача на игрока, вышедшего после замены.

Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя или в прыжке).

Групповые действия.

Взаимодействия игроков передней линии.

Взаимодействия игроков задней линии.

Командные действия.

Система игры со второй передачи игрока передней линии.

### **Практические занятия по тактике защиты.**

Индивидуальные действия.

Выбор места: при приёме 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.

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

### **Инструкторская и судейская подготовка.**

Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке.

Проведение комплексов упражнений по физической и технической подготовке.

Судейство на учебных играх в своей группе.

Судейство на соревнованиях в своем учебном заведении.

Ведение технического отчета.

**План - график  
прохождения учебного материала по волейболу  
(1-й год обучения)**

№ п/п	Содержание материала	Номер занятия																
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Теория:</b>																		
1.	Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу.	+	+	+	+	+	+	+										
2.	Техника безопасности на занятиях секции волейбола	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Практика</b>																		
3.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.</b>																		
4.	<i>Перемещения и стойки:</i> сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+							
5.	<i>Передача мяча сверху двумя руками:</i> а) из глубины площадки для нападающего удара;				+			+			+			+			+	
	б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;					+			+			+			+			+
	в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).						+			+			+			+		
6.	<i>Подача мяча:</i> - верхняя прямая			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7.	<i>Нападающие удары.</i> Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8.	<i>Приём мяча:</i> а) снизу двумя руками;			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	б) нижняя передача на точность;					+			+			+			+			+
	в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;				+			+			+			+			+	
	г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.			+			+			+			+			+		
9.	<i>Блокирование.</i> Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.</b>																		
10.	<i>Индивидуальные действия.</i> а) выбор места при приёме нижней и верхней подач			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	б) определение времени для отталкивания при блокировании					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)					+			+			+			+			+
11.	<i>Групповые действия.</i> Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.																	
12.	<i>Командные действия.</i> Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.																	
13.	<i>Контрольные испытания</i>									+	+							
14.	<i>Учебные и контрольные игры.</i>	+		+		+		+		+	+	+	+	+	+	+	+	+
15.	<i>Практика судейства</i>											+	+	+	+	+	+	+



**План - график  
прохождения учебного материала по волейболу**

№ п/п	Содержание материала	Номер занятия															
		18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
<b>Теория:</b>																	
1.	Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу.	+	+	+	+	+	+	+									
2.	Техника безопасности на занятиях секции волейбола	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Практика</b>																	
2.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.</b>																	
3.	<i>Перемещения и стойки:</i> сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	+	+	+	+	+	+	+	+	+							
4.	<i>Передача мяча сверху двумя руками:</i> а) из глубины площадки для нападающего удара;				+			+			+			+			+
	б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;					+			+			+			+		+
	в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).						+			+			+			+	
5.	<i>Подача мяча:</i> - верхняя прямая			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6.	<i>Нападающие удары.</i> Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7.	<i>Приём мяча:</i> а) снизу двумя руками;			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	б) нижняя передача на точность;					+			+			+			+		+
	в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;				+			+			+			+			+
	г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.			+			+			+			+			+	
8.	<i>Блокирование.</i> Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.</b>																	
9.	<i>Индивидуальные действия.</i> а) выбор места при приёме нижней и верхней подач			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	б) определение времени для оттапливания при блокировании					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)					+			+			+			+		+
10.	<i>Групповые действия.</i> Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.																
11.	<i>Командные действия.</i> Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападение). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.																
12.	<i>Контрольные испытания</i>									+	+						
13.	<i>Учебные и контрольные игры.</i>	+		+		+		+		+	+	+	+	+	+	+	+
14.	<i>Практика судейства</i>											+	+	+	+	+	+

**прохождения учебного материала по волейболу**

№ п/п	Содержание материала	Номер занятия															
		35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
<b>Теория:</b>																	
1.	Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу.	+	+	+	+	+	+	+									
2.	Техника безопасности на занятиях секции волейбола	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Практика</b>																	
3.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.</b>																	
4.	<i>Перемещения и стойки:</i> сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	+	+	+	+	+	+	+	+	+							
5.	<i>Передача мяча сверху двумя руками:</i> а) из глубины площадки для нападающего удара;				+			+			+			+			+
	б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;					+			+			+			+		+
	в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).						+			+			+			+	
6.	<i>Подача мяча:</i> - верхняя прямая			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7.	<i>Нападающие удары.</i> Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8.	<i>Приём мяча:</i> а) снизу двумя руками;			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	б) нижняя передача на точность;					+			+			+			+		+
	в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;				+			+			+			+			+
	г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.			+			+			+			+			+	
9.	<i>Блокирование.</i> Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.</b>																	
10.	<i>Индивидуальные действия.</i> а) выбор места при приёме нижней и верхней подач			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	б) определение времени для отталкивания при блокировании					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)					+			+			+			+		+
11.	<i>Групповые действия.</i> Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.																
12.	<i>Командные действия.</i> Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом назад» с применением групповых действий.			+	+	+											
13.	<i>Контрольные испытания</i>									+	+						
14.	<i>Учебные контрольные игры.</i>	+		+		+		+		+	+	+	+	+	+	+	+
15.	<i>Практика судейства</i>											+	+	+	+	+	+

**прохождения учебного материала по волейболу**

№ п/п	Содержание материала	Номер занятия															
		52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67
<b>Теория:</b>																	
1.	Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу.	+	+	+	+	+	+	+									
2.	Техника безопасности на занятиях секции волейбола	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Практика</b>																	
3.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.</b>																	
4.	<i>Перемещения и стойки:</i> сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+						
5.	<i>Передача мяча сверху двумя руками:</i> а) из глубины площадки для нападающего удара;				+			+			+			+			+
	б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;					+			+			+			+		+
	в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).						+			+			+			+	
6.	<i>Подача мяча:</i> - верхняя прямая			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7.	<i>Нападающие удары.</i> Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8.	<i>Приём мяча:</i> а) снизу двумя руками;			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	б) нижняя передача на точность;				+			+			+			+			+
	в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;				+			+			+			+			+
	г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.			+			+			+			+			+	
9.	<i>Блокирование.</i> Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.</b>																	
10.	<i>Индивидуальные действия.</i> а) выбор места при приёме нижней и верхней подач			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	б) определение времени для оттапливания при блокировании					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)					+			+			+			+		+
11.	<i>Групповые действия.</i> Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.																
12.	<i>Командные действия.</i> Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут, и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.					+	+	+									
13.	<i>Учебные и контрольные игры</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
14.	<i>Практика судейства</i>											+	+	+	+	+	+

**План - график  
прохождения учебного материала по волейболу**

№ п/п	Содержание материала	Номер занятия															
		69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84
<b>Теория:</b>																	
1.	Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу.	+	+	+	+	+	+	+									
2.	Техника безопасности на занятиях секции волейбола	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Практика</b>																	
3.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.</b>																	
4.	<b>Перемещения и стойки:</b> сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	+	+	+	+	+	+	+	+	+							
5.	<b>Передача мяча сверху двумя руками:</b> а) из глубины площадки для нападающего удара;				+			+			+			+			+
	б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;					+			+			+			+		+
	в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).						+			+			+			+	
6.	<b>Подача мяча:</b> - верхняя прямая			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7.	<b>Нападающие удары.</b> Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8.	<b>Приём мяча:</b> а) снизу двумя руками;			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	б) нижняя передача на точность;					+			+			+			+		+
	в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;				+			+			+			+			+
	г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.			+			+			+			+			+	
9.	<b>Блокирование.</b> Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.</b>																	
10.	<b>Индивидуальные действия.</b> а) выбор места при приёме нижней и верхней подач			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	б) определение времени для оттапливания при блокировании					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)					+			+			+			+		+
11.	<b>Групповые действия.</b> Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.																
12.	<b>Командные действия.</b> Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут, и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.	+	+	+	+	+						+	+		+		+
13.	<b>Учебная игра</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
14.	<b>Практика судейства</b>											+	+	+	+	+	+



**План - график  
прохождения учебного материала по волейболу**

№ п/п	Содержание материала	Номер занятия														
		101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115
<b>Теория:</b>																
1.	Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу.	+	+													
2.	Техника безопасности на занятиях секции волейбола	+														
<b>Практика</b>																
3.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.</b>																
4.	<i>Перемещения и стойки:</i> сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами		+		+				+		+			+		+
5.	<i>Передача мяча сверху двумя руками:</i> а) из глубины площадки для нападающего удара;	+	+				+	+					+			
6.	б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;				+	+			+	+		+	+		+	+
7.	в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).	+	+				+	+								+
8.	<i>Подача мяча:</i> - верхняя прямая	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9.	<i>Нападающие удары.</i> Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
10.	<i>Приём мяча:</i> а) снизу двумя руками;	+	+	+												
	б) нижняя передача на точность;	+	+	+	+			+				+				
	в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;	+	+	+	+	+					+		+			
	г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.	+					+				+					
11.	<i>Блокирование.</i> Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.	+	+	+	+		+			+			+		+	
<b>Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.</b>																
12.	<i>Индивидуальные действия.</i> а) выбор места при приёме нижней и верхней подач	+	+													
13.	б) определение времени для оттапливания при блокировании			+												
14.	в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)	+	+	+	+	+	+				+			+		+
15.	<i>Групповые действия.</i> Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.	+	+	+	+	+	+	+								
	<i>Командные действия.</i> Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.	+	+	+	+	+	+	+								
16.	<i>Учебно-тренировочная игра</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
17.	<i>Практика судейства</i>	X	X	X	X	X	X	X	X							

**План  
прохождения учебного материала по волейболу**

№ п/п	Содержание материала	Номер занятия				
		116	117	118	119	120
<b>Теория:</b>						
1.	Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу.					
2.	Техника безопасности на занятиях секции волейбола	+				
<b>Практика</b>						
3.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	+	+	+		
<b>Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.</b>						
4.	<b>Перемещения и стойки:</b> сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами					
5.	<b>Передача мяча сверху двумя руками:</b> а) из глубины площадки для нападающего удара;	+	+			
6.	б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;					
7.	в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).	+	+			
8.	<b>Подача мяча:</b> - верхняя прямая	+	+			
9.	<b>Нападающие удары.</b> Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	+	+			
10.	<b>Приём мяча:</b> а) снизу двумя руками;	+	+	+		
	б) нижняя передача на точность;	+	+	+		
	в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;	+	+	+		
	г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.	+				
11.	<b>Блокирование.</b> Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.					

<b>Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.</b>			
12.	<b>Индивидуальные действия.</b> а) выбор места при приёме нижней и верхней подач		
13.	<b>б)</b> определение времени для отталкивания при блокировании		
14.	в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)		
15.	<b>Групповые действие.</b> Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.		
16	<b>Командные действия.</b> Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом назад» с применением групповых действий.	+	
17	<b>Контрольные испытания</b>		+

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

#### Физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	результат
1	2	3
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0
2.	Бег 30 м (6x5) (с)	11,9
3.	Прыжок в длину с места (см)	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега	35
5.	(см)	
	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками: сидя (м)	5,0
	в прыжке с места (м)	7,5

#### Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1	2	3





	4,3,2.																
<b>Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.</b>																	
10	<b>Индивидуальные действия.</b> а) выбор места при приёме верхней подачи. б) определение времени для отталкивания при блокировании в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
11	<b>Групповые действия.</b> Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.																
12	<b>Командные действия.</b> Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.	+	+	+		+		+	+			+		+			
13	<b>Контрольные испытания</b>											+	+				
14	<b>Учебные и контрольные игры.</b>	+		+		+		+		+	+	+	+	+	+	+	+
15	<b>Практика судейства</b>											+	+	+	+	+	+

**План - график  
прохождения учебного материала по волейболу**

№ п/п	Содержание материала	Номер занятия															
		138	139	140	411	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153
<b>Теория:</b>																	
1.	Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу.	+	+	+	+	+	+	+									
2.	Техника безопасности на занятиях секции волейбола	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Практика</b>																	
2.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.</b>																	
3.	<b>Перемещения и стойки:</b> сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	+	+	+	+	+	+	+	+	+							
4.	<b>Передача мяча сверху двумя руками:</b> а) из глубины площадки для нападающего удара;				+			+			+		+		+		
	б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;					+			+		+			+			+
	в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).						+			+		+			+		
5.	<b>Подача мяча:</b> - верхняя прямая			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6.	<b>Нападающие удары.</b> Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7.	<b>Приём мяча:</b> а) снизу двумя руками;			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	б) нижняя передача на точность;					+			+			+		+			+
	в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;				+			+			+		+			+	
	г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.			+			+			+		+		+		+	
8.	<b>Блокирование.</b> Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.</b>																	

9.	<b>Индивидуальные действия.</b> а) выбор места при приёме нижней и верхней подач			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	б) определение времени для отталкивания при блокировании					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)					+				+					+			+
10.	<b>Групповые действия.</b> Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.																	
11.	<b>Командные действия.</b> Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.																	
12.	<b>Контрольные испытания</b>																	
13.	<b>Учебные и контрольные игры.</b>	+		+		+		+		+	+	+	+	+	+	+	+	+
14.	<b>Практика судейства</b>																+	+

**План - график  
прохождения учебного материала по волейболу**

№ п/п	Содержание материала	Номер занятия																
		155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171
<b>Теория:</b>																		
1.	Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу.				+	+	+	+										
2.	Техника безопасности на занятиях секции волейбола																	
<b>Практика</b>																		
3.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.</b>																		
4.	<b>Перемещения и стойки:</b> сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+							
5.	<b>Передача мяча сверху двумя руками:</b> а) из глубины площадки для нападающего удара;				+			+			+			+			+	
	б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;					+			+			+			+			+
	в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).						+			+			+			+		
6.	<b>Подача мяча:</b> - верхняя прямая			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7.	<b>Нападающие удары.</b> Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8.	<b>Приём мяча:</b> а) снизу двумя руками;			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	б) нижняя передача на точность;					+			+			+			+			+
	в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;				+			+			+			+			+	
	г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.			+			+			+			+			+		
9.	<b>Блокирование.</b> Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.</b>																		

10.	<b>Индивидуальные действия.</b> а) выбор места при приёме нижней и верхней подач			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	б) определение времени для отталкивания при блокировании					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)					+			+					+				+
11.	<b>Групповые действия.</b> Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.																	
12.	<b>Командные действия.</b> Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом назад» с применением групповых действий.			+	+	+												
13.	<b>Контрольные испытания</b>																	
14.	<b>Учебные контрольные игры.</b>	+		+		+		+		+	+	+	+	+	+	+	+	+
15.	<b>Практика судейства</b>											+	+	+	+	+	+	+

**План - график  
прохождения учебного материала по волейболу**

№ п/п	Содержание материала	Номер занятия																
		172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185	186	187	188
<b>Теория:</b>																		
1.	Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу.																	
2.	Техника безопасности на занятиях секции волейбола																	
<b>Практика</b>																		
3.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.</b>																		
4.	<b>Перемещения и стойки:</b> сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами						+	+	+	+	+							
5.	<b>Передача мяча сверху двумя руками:</b> а) из глубины площадки для нападающего удара;																	
	б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;					+									+			+
	в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).						+			+			+			+		
6.	<b>Подача мяча:</b> - верхняя прямая			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7.	<b>Нападающие удары.</b> Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких, средних и низких передач.					+	+	+	+		+	+	+		+	+	+	
8.	<b>Приём мяча:</b> а) снизу двумя руками;			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	б) нижняя передача на точность;					+			+			+			+			+
	в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зону 2;				+			+			+			+			+	
	г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.			+			+			+			+			+		
9.	<b>Блокирование.</b> Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.</b>																		

10.	<b>Индивидуальные действия.</b> а) выбор места при приёме верхней подачи			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	б) определение времени для оттапливания при блокировании					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)					+			+			+			+		+
11.	<b>Групповые действия.</b> Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.																
12.	<b>Командные действия.</b> Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.						+	+	+								
13.	<b>Учебные и контрольные игры</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
14.	<b>Практика судейства</b>											+	+	+	+	+	+

**План – график  
прохождения учебного материала по волейболу**

№ п/п	Содержание материала	Номер занятия																
		189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200	201	202	203	204	205
<b>Теория:</b>																		
1.	Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу.	+	+	+	+	+	+	+										
2.	Техника безопасности на занятиях секции волейбола	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Практика</b>																		
3.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.</b>																		
4.	<b>Перемещения и стойки:</b> сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+							
5.	<b>Передача мяча сверху двумя руками:</b> а) из глубины площадки для нападающего удара;				+			+			+			+			+	
	б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;					+			+			+			+			+
	в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).						+			+			+			+		
6.	<b>Подача мяча:</b> - верхняя прямая			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7.	<b>Нападающие удары.</b> Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8.	<b>Приём мяча:</b> а) снизу двумя руками;			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	б) нижняя передача на точность;					+			+			+			+			+
	в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;				+			+			+			+			+	
	г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.			+			+			+			+			+		
9.	<b>Блокирование.</b> Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.</b>																		
10.	<b>Индивидуальные действия.</b> а) выбор места при приёме нижней и верхней подачи			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	б) определение времени для отталкивания при блокировании					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)					+			+			+			+			+
11.	<b>Групповые действия.</b> Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.																	
12.	<b>Командные действия.</b> Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.	+	+	+	+	+						+	+		+		+	
13.	<b>Учебная игра</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
14.	<b>Практика судейства</b>											+	+	+	+	+	+	+



**План - график  
прохождения учебного материала по волейболу**

№ п/п	Содержание материала	Номер занятия														
		221	222	223	224	225	226	227	228	229	230	231	232	233	234	235
<b>Теория:</b>																
1.	Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу.	+	+													
2.	Техника безопасности на занятиях секции волейбола	+														
<b>Практика</b>																
3.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.</b>																
4.	<i>Перемещения и стойки:</i> сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами		+		+				+		+			+		+
5.	<i>Передача мяча сверху двумя руками:</i> а) из глубины площадки для нападающего удара;	+	+					+	+					+		
6.	б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;				+	+			+	+		+	+		+	+
7.	в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).	+	+				+	+								+
8.	<i>Подача мяча:</i> - верхняя прямая	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9.	<i>Нападающие удары.</i> Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
10.	<i>Приём мяча:</i> а) снизу двумя руками;	+	+	+												
	б) нижняя передача на точность;	+	+	+	+			+			+		+			
	в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;	+	+	+	+	+				+				+		
	г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.	+					+				+					
11.	<i>Блокирование.</i> Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.	+	+	+	+			+			+			+		
<b>Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.</b>																
12.	<i>Индивидуальные действия.</i> а) выбор места при приёме нижней и верхней подач	+	+													
13.	б) определение времени для отталкивания при блокировании			+												
14.	в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)	+	+	+	+	+	+			+			+			+
15.	<i>Групповые действия.</i> Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.	+	+	+	+	+	+	+								
	<i>Командные действия.</i> Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.	+	+	+	+	+	+	+								
16.	<i>Учебно-тренировочная игра</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
17.	<i>Практика судейства</i>	X	X	X	X	X	X	X	X							



**План  
прохождения учебного материала по волейболу**

№ п/п	Содержание материала	Номер занятия				
		236	237	238	239	240
<b>Теория:</b>						
1.	Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу.					
2.	Техника безопасности на занятиях секции волейбола	+				
<b>Практика</b>						
3.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	+	+		+	
<b>Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.</b>						
4.	<b>Перемещения и стойки:</b> сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами					
5.	<b>Передача мяча сверху двумя руками:</b> а) из глубины площадки для нападающего удара;	+	+			
6.	б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;					
7.	в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).	+	+			
8.	<b>Подача мяча:</b> - верхняя прямая	+	+			
9.	<b>Нападающие удары.</b> Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	+	+			
10.	<b>Приём мяча:</b> а) снизу двумя руками;	+	+		+	
	б) нижняя передача на точность;	+	+		+	
	в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;	+	+		+	
	г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.	+				
11.	<b>Блокирование.</b> Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в					

	зонах 4,3,2.			
<b>Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.</b>				
12.	<b>Индивидуальные действия.</b> а) выбор места при приёме нижней и верхней подач			
13.	<b>б)</b> определение времени для отталкивания при блокировании			
14.	в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)			
15.	<b>Групповые действие.</b> Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.			
16	<b>Командные действия.</b> Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом назад» с применением групповых действий.	+		
17	<b>Контрольные испытания</b>		+	+

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

**Физическая подготовленность**

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	результат
1	2	3
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	4,6
2.	Бег 30 м (6x5) (с)	11,5
3.	Прыжок в длину с места (см)	190
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	50
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками: сидя (м)	6,0
	в прыжке с места (м)	9,5

**Техническая подготовленность**

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1	2	3
1.	Первая передача на точность (прием) из зоны 6 в зону 3	4
2.	Вторая передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	5
3.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	10
4.	Подача верхняя прямая в зону 4-5	4
5.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	5
6.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу (над собой)	20
7.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зоны 5,6	5
8.	Нападающий удар с переводом вправо, влево	6

**Материально-технические условия:**

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 2 штуки.
2. Стойки волейбольные - 2 штуки.
3. Гимнастическая стенка - 6 – 8 пролётов.
4. Гимнастические скамейки - 3 - 4 штуки
5. Гимнастические маты - 3 штуки.
6. Скакалки - 20 штук.
7. Мячи набивные - 10 штук.
8. Резиновые амортизаторы - 15 штук.
9. Гантели различной массы - 15 штук.
10. Мячи волейбольные - 15 штук.
11. Рулетка - 2 штуки.
12. Макет площадки с фишками - 1 комплект.

Руководитель кружка должен систематически следить за успеваемостью своих воспитанников в колледже, поддерживать контакт с родителями, учителями, классными руководителями. Он должен прививать навыки к общественно полезному труду, сознательному отношению к занятиям. Воспитывать такие качества, как чувство товарищества, смелость, воля к победе.

## **Информационные источники**

1. Программа для внешкольных учреждений Министерства просвещения, М. 1986г.
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2004г.  
Раздел 3. X-XI классы. *Часть 1.* п.1.4.2. Спортивные игры.  
Программный материал по спортивным играм (X-XI классы.) Волейбол.
3. Волейбол в школе. В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников, *Издательство «Просвещение», 1976 г*
4. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе», М., «Физкультура и спорт», 1978г.
5. Хапко В.Е., Белоус В.И. «Волейбол», Киев, «Радянська школа», 1988г.
6. Волейбол. Программа для спортивных школ. Ю.Д. Железняк. 1998 г.

## **Методическое обеспечение реализации программы секции спортивных игр «волейбол»:**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.  
Раздел 3. X-XI классы.  
Часть 1. п.1.4.2. Спортивные игры.  
Программный материал по спортивным играм (X-XI классы)  
Волейбол ( девушки)  
(Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2004г).
2. Пособие для учителя « Волейбол в школе». Авторы В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.
3. Волейбол. Программа для специализированных детско-юношеских спортивных школ. Автор Ю.Д. Железняк.