

Информационная карта программы по дополнительному образованию.

№ п/п 1.	Полное название программы	«Программа дополнительного образования для начально-подготовительной групп юношей и девочек по волейболу»
2.	Цель программы.	Освоить элементарные технические и тактические приёмы игры.
3.	Направление деятельности.	Спортивно – тренировочная, оздоровительная, для самореализации, занимающихся.
4.	Составные части программы.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Организация начально-подготовительной работы. 2. Классификация последовательности изучения техники игры и методика обучения. 3. Физическая подготовка. 4. Специальная физическая подготовка. 5. Теоретическая подготовка. 6. Техническая подготовка. 7. Тактическая подготовка. 8. Интегральная подготовка. 9. Восстановительные мероприятия. 10. Нормативные показатели по О.Ф.П. 11. Нормативные показатели по С.Ф.П. 12. Нормативные показатели по технической подготовке. 13. Правила игры.
5.	Место реализации программы.	Спортивный зал МАОУ «СОШ -152.г. Челябинска»
6.	Количество и возраст участников.	Начально-подготовительная группа 18-человек возраст 10 -13 лет.

Содержание.

1. Информационная карта -----
2. Пояснительная записка -----
3. Диагностика результатов обучения _____.
4. Учебно - тематический план _____
5. Содержание дополнительной – образовательной программы -----
6. Методическое обеспечение дополнительной – образовательной программы –

Пояснительная записка

Направленность данной программы обучающая и развивающая, позволяющая занимающимся, самореализоваться в спортивной деятельности. Дополнительная образовательная программа основывается на следующих документах:

- Письмо Минобразования России от 5 апреля 1994г. № 105-20-11ИВ
- Выписка из письма Минобразования России от 14мая 1999г. №717/11-12.
- Федеральный закон Российской Федерации о физической культуре в Российской Федерации, от29 апреля 1999 года № 80 – ФЗ. (статья14. Развитие физической культуры и спорта
- в образовательных учреждениях).
- Закон Челябинской области « О физической культуре и спорте», от 24 июня 1999 года. №78-ЗО. (статья 9. Физическое воспитание в образовательных и дошкольных учреждениях).
- Письмо Министерства образования российской Федерации «Об увеличении двигательной активности обучающихся общеобразовательных учреждений», от 28 апреля 2003 г. № 13/-51-86/13.

При разработке данной программы использовалась программа по волейболу для спортивных школ 1992года, пособие для учителя « Волейбол в школе». Авторы: Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский, практическое пособие по волейболу для начинающих «Волейбол, шаги к успеху». Авторы: Б.Л. Виера, Б.Д. Фергюсон. Рабочая программа рассчитана на 140 часов, в режиме четырех раз в неделю по 45 минут каждое занятие. Программа реализуется в течении трёх лет обучения. Первая группа учащиеся 10-11лет (начальная подготовка), вторая группа учащиеся 11-12лет, третья группа 12-13 лет. Наполняемость групп до 18 человек. В программе представлены задачи работы по каждому году обучения; содержание материала по основным компонентам: технической, тактической, теоретической, физической, интегральной подготовке. Нормативные требования к занимающимся для отслеживания их результативности в овладении техническими элементами игры, тактическими приёмами, уровне развития их физической подготовленности. Таким образом, программа детализирует содержание работы последовательно.

Актуальность данной программы состоит в том, что она способствует принципам здоровья сбережения, расширяет их двигательный опыт, даёт возможность самореализоваться. Доступность и популярность данного вида спорта состоит в следующих причинах:

- Условия для игры можно найти где угодно.
- Число игроков в команде может колебаться от 2 до 6.
- В волейбол могут играть люди разных возрастов и физических кондиций.
- Для игры годится любая площадка.
- Волейбольные команды сплавляют одноклассников, друзей и просто играющих людей в одной команде.
- Играть можно как на улице, так и в помещении.
- Экипировка игрока довольно проста и недорога.
- Правила игры несложны.

Цель данной программы: научить занимающихся техническим элементам, тактическим приёмам реализуя их в игре.

Задачи многолетней подготовки:

- Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовке.
- Развитие быстроты, координации, скоростно – силовых качеств, гибкости.
- Обучение основам техники, тактики игры.
- Приучение к игровым условиям.
- Выполнение нормативных требований по видам подготовки.
- Привитие занимающимся стойкого интереса к занятиям волейболом.

Основной принцип построения учебно-тренировочной работы - универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдении требований индивидуального подхода и глубокого изучения каждого занимающегося.

Важно значение имеет, правильное распределение времени по разделам программы. Эти сведения представлены в таблицах.

№	Содержание занятий.	1год обучения	2год обучения	3год обучения
1	Теоретическая подготовка.	5 часа	10 часов	12 часов
2	Общая физическая подготовка.	68 часов	59 часов	52 часа
3	Специальная физическая подготовка.	38 часов.	27 часов	20 часов
4	Техническая подготовка.	9 часа.	50 часов	48 часов
5	Тактическая подготовка.	10 часов.	32 часа	42 часов
6	Интегральная подготовка.	5 часов.	21 час	23 часа
7	Контрольные испытания.	5 часов.	11 часов	13 часов
8	Итого	140 часов	210 часов	210 часов

Распределение учебного времени по годам обучения.

Год обучения	Продолжительность занятий.	Периодичность в неделю.	Количество часов в неделю.	Количество часов в год.
1 год обучения	1 час.	4 раза	4 часа	140 часов
2 год обучения.	2 часа.	2 раза	4 часа	140 часов
3 год обучения	2 часа.	2 раза	4 часа	140 часов

Предполагаемые результаты по годам обучения.

1 год обучения: освоить технику перемещений, технические элементы, элементарные приёмы тактики игры, правила игры, развить разностороннюю физическую подготовленность.

2 год обучения : сформировать устойчивый навык технических и тактических приёмов в игровых ситуациях, определить игровые амплуа, освоить правила судейства (судья на линии, судья на протоколе), достижение не ниже среднего уровня специальной физической подготовленности.

3 год обучения: Сформировать команду для выступления в районных соревнованиях с реальным уровнем притязаний, достижение уровня физической подготовленности не ниже высокого, повысить уровень технической и тактической подготовки для стабильного применения в сложных игровых ситуациях, проводить судейство соревнований в качестве судьи на вышке.

Содержание и методика проведения контрольных испытаний по физической и специальной физической, технической и тактической подготовке для первого года обучения.

	Контрольные упражнения. Уровни подготовленности	Низкий девочки	Средний девочки	Высокий девочки
1	Бег 30 м.	6,2-6,6сек	5,7-6,1сек	5,6 и ниже сек.
2	Бег с изменением направления (6x5м); сек.	12,9-13,3сек	12,5-12, сек.	12,4 и ниже сек.
3	Бег 92м с изменением направления, сек	32,7-33,2сек.	32,1-32,6сек	32,0 сек.
4	Вертикальный прыжок, см.	30-25	36-31	37и выше
5	Прыжок в длину с места, см	144-130	164-145	165 и выше
6	Метание набивного мяча (1кг) двумя руками, м.	6,9-5,0	8,9-7,0	9,0 и выше
7	Метание набивного мяча (1кг) из-за головы двумя руками сидя, м.	2,9-2,5	3,9-3,0	4,0 и выше
8	Передача мяча в стену (три попытки, с расстояния 3м)	2 и ниже	5 раз	10 раз
9	Подача мяча снизу (5 подач)	0 раз	1раза	2раза
10	Передача мяча сверху в паре	5 и менее	8раз	10раз
11	Передача мяча снизу в стену (расстоянии 2,5м, высота 3м)	2 и менее	5раз	10раз
12	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.	1 и менее	2	3
13	Первая передача (приём) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6м, из 5 попыток)	1 и менее	2	3
	Контрольные упражнения. Уровни подготовленности	Низкий мальчики	Средний мальчики	Высокий мальчики
1	Бег 30 м.	5,8-6,2сек	5,4-5,7сек	5,3сек
2	Бег с изменением направления (6x5м); сек.	12,5-12,8сек.	12,2-12,4сек.	12,0 и ниже
3	Бег 92м с изменением направления, сек	31,7-32,2сек	31,1-31,6сек.	31,0 и ниже
4	Вертикальный прыжок, см.	32-26	39-33	40 и выше
5	Прыжок в длину с места, см	164-154	179-165	180и выше

6	Метание набивного мяча (1кг) двумя руками, м.	8,9-6,0	10,9-9,0	11 и выше
7	Метание набивного мяча (1кг) из-за головы двумя руками сидя, м.	3,9-3,4	4,9-4,0	5 и выше
8	Передача мяча в стену (три попытки, с расстояния 3м)	5и менее	8раз	12раз
9	Подача мяча снизу (5 подач)	1 и менее	2раза	3раза
10	Передача мяча сверху в паре	6 и менее	10	12
11	Передача мяча снизу в стену (расстоянии2,5м, высота 3м)	5 и менее	8	12
12	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.	1	2	3
13	Первая передача (приём) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6м, из 5 попыток)	1	2	3

Содержание и методика проведения контрольных испытаний по физической и специальной физической, технической и тактической подготовке для второго года обучения.

	Контрольные упражнения. Уровни подготовленности	Низкий девочки	Средний девочки	Высокий девочки
1	Бег 30 м.	5,4 и ниже	5,5-5,9сек	6,0-6,4сек
2	Бег с изменением направления (6х5м); сек.	12,8-13,1сек	12,3-12,7сек	12,2 и ниже
3	Бег 92м с изменением направления, сек	30,7-31,2сек	30,1-30,6сек	30,0 и ниже
4	Вертикальный прыжок, см.	32-27	37-33	38 и выше
5	Прыжок в длину с места, см	150-135	169-151	170 и выше
6	Метание набивного мяча (1кг) двумя руками, м.	7,9-6,0	9,9-8,0	10 и выше
7	Метание набивного мяча (1кг) из-за головы двумя руками сидя, м.	3,9-3,5	4,4-4,0	4,5 и выше
8	Передача мяча в стену (три попытки, с расстояния 3м)	4раза	8раз	12раз
9	Подача мяча снизу (5 подач)	1	2	4
10	Передача мяча сверху в паре	5	10	15
11	Передача мяча снизу в стену (расстоянии2,5м, высота 3м)	4	6	10
12	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.	1	2	4
13	Первая передача (приём) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6м, из 5 попыток)	1	2	4
	Контрольные упражнения. Уровни подготовленности	Низкий мальчики	Средний мальчики	Высокий мальчики
1	Бег 30 м.	5,6-6,0сек	5,2-5,5сек	5,1 и выше

2	Бег с изменением направления (6х5м); сек.	12,3-12,6	11,9-12,2сек	11,8 и ниже
3	Бег 92м с изменением направления, сек	30,7-31,1сек	30,2-30,5сек	30,1 и ниже
4	Вертикальный прыжок, см.	34-29	41-35	42 и выше
5	Прыжок в длину с места, см	167-150	185-168	186 и выше
6	Метание набивного мяча (1кг) двумя руками, м.	9,9-8,0	12,9-10,0	13 и выше
7	Метание набивного мяча (1кг) из-за головы двумя руками сидя, м.	4,9-4,4	5,9-5,0	6 и выше
8	Передача мяча в стену (три попытки, с расстояния 3м)	8	10	15
9	Подача мяча снизу (5 подач)	2	3	4
10	Передача мяча сверху в паре	8	12	18
11	Передача мяча снизу в стену (расстоянии 2,5м, высота 3м)	5	10	15
12	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.	2	3	4
13	Первая передача (приём) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6м, из 5 попыток)	2	3	4

Содержание и методика проведения контрольных испытаний по физической и специальной физической, технической и тактической подготовке для третьего года обучения.

	Контрольные упражнения. Уровни подготовленности	Низкий девочки	Средний девочки	Высокий девочки
1	Бег 30 м.	6,1сек	5,9-5,4сек	5,0 и выше
2	Бег с изменением направления (6х5м); сек.	12,3 и ниже	12,0-12,2сек	11,8сек
3	Бег 92м с изменением направления, сек	29,2сек	28.8-29,0сек	28,2сек
4	Вертикальный прыжок, см.	30-34	40-37	45 и выше
5	Прыжок в длину с места, см	159-160	178-170	190 и выше
6	Метание набивного мяча (1кг) двумя руками, м.	10-11	13-12	14 и выше
7	Метание набивного мяча (1кг) из-за головы двумя руками сидя, м.	4,4-4,0	5,0-4,5	5,5 и выше
8	Передача мяча в стену (три попытки, с расстояния 3м)	8раз	10раз	15раз
9	Подача мяча сверху (10 подач)	2 и менее	3раза	5раз
10	Передача мяча сверху в паре	8	15	18
11	Передача мяча снизу в стену	4	8	12

	(расстоянии 2,5м, высота 3м)			
12	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.	2	3	4
13	Первая передача (приём) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6м, из 5 попыток)	2	3	4
	Контрольные упражнения. Уровни подготовленности	Низкий мальчики	Средний мальчики	Высокий мальчики
1	Бег 30 м.	5,9сек	5,5-5,1сек	4,7сек
2	Бег с изменением направления (6х5м); сек.	11,9-11,4сек	11,5-11,2сек	11,0сек
3	Бег 92м с изменением направления, сек	28,5-27,5сек	24,5-27,0сек	25,0сек
4	Вертикальный прыжок, см.	40-43	44-49	50
5	Прыжок в длину с места, см	180-185	190-195	200 и выше
6	Метание набивного мяча (1кг) двумя руками, м.	8-10	12-14	15 и выше
7	Метание набивного мяча (1кг) из-за головы двумя руками сидя, м.	4-5	7-6	8 и выше
8	Передача мяча в стену (три попытки, с расстояния 3м)	10	15	20
9	Подача мяча сверху(10 подач)	2	5	7
10	Передача мяча сверху в паре	18	25	30
11	Передача мяча снизу в стену (расстоянии 2,5м, высота 3м)	8	12	18
12	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.	2	3	4
13	Первая передача (приём) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6м, из 5 попыток)	2	3	4

Тематическое планирование.
Общее количество часов -140

Занятия	По плану	Фактически	Тема занятия		Элементы содержания
1-2			Введение. История возникновения волейбола. Правила игры. Игровое поле и инвентарь.		Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи. Правила игры. Игровое поле и инвентарь.
3-4			Техническая подготовка.		Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
5-6			Тактические действие.		Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.
7-8			Специальная физическая подготовка.		Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
9-10			Техническая подготовка.		Пас предплечьями в движении.
11-12			Контрольные игры и испытания.		Челночный бег. Прыжки через скакалку. Бег в течении 6-ти минут.
13-14			Техническая подготовка.		Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
15-16			Общая физическая подготовка.		Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.
17-18			Техническая подготовка.		Пас предплечьями в движении.
19-20			Техническая подготовка.		Пас предплечьями на точность.
20-21			Специальная физическая подготовка.		Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.
22-23			Техническая подготовка.		Боковая подача.
24-25			Общая физическая подготовка.		Подвижные игры и эстафета.
26-27			Тактическая подготовка.		Подача и пас предплечьями.
28-29			Тактические действие.		Подача и пас предплечьями.
30-31			Общая физическая подготовка.		Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища.
32-33			Тактические действие.	9	Прием подачи в правой и левой задних зонах.

34-25			Тактические действие.		Нацеленная подача
36-37			Специальная физическая подготовка.		Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей.
38-39			Тактика защиты.		Умение взаимодействию с другими игроками.
40-41			Техническая подготовка.		Передача сверху.
42-43			Техническая подготовка.		Передача сверху.
44-45			Техническая подготовка.		Пас-отскок мяча-пас.
46-47			Специальная физическая подготовка.		Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей.
48-49			Техническая подготовка.		Короткий пас , пас назад, длинный пас.
50-51			Техническая подготовка.		Передача –перемещение- передача.
52-53			Общая физическая подготовка.		Подвижные игры с использованием волейбольных мячей.
54-55			Тактическая подготовка.		Передача безадресного мяча.
56-57			Тактическая подготовка.		Короткий пас , пас назад, длинный пас.
58-59			Техника нападения.		Круг за кругом.
60-61			Техника нападения.		Высокая прострельная передача.
62-63			Техника защиты.		Пас из неудобного положения.
64-65			Техника защиты.		Пас из неудобного положения.
66-67			Техника нападения.		Высокая прострельная передача.
68-69			Техника нападения.		Короткий пас , пас назад, длинный пас.
70-71			Техника нападения.		Подача, пас предплечьями и второй пас.
72-72			Техника защиты.		Игра “Кому принимать подачу?”
73-74			Техническая подготовка.		Нижняя подача.
75-76			Техническая подготовка.		Нижняя подача.
77-78			Общая физическая подготовка.		Игра “Круг за кругом”.
79-80			Специальная физическая подготовка.		Пас предплечьями на точность.
80-81			Техническая подготовка .		Пас предплечьями на точность.
82-83			Тактическая подготовка.		Пас из неудобного положения.
84-85			Специальная физическая		Упражнения с набивными и теннисными мячами.

			подготовка.		
86-87			Техническая подготовка.		Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
88-89			Техническая подготовка.		Передача –перемещение- передача.
90-91			Тактическая подготовка.		Верхняя подача.
92-93			Техника нападения.		Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.
94-95			Техника Защиты.		Пас из неудобного положения.
96-97			Специальная физическая подготовка.		Техника атакующего удара.
98-99			Общая физическая подготовка.		Упражнения для мышц ног и таза.
100-101			Тактика защиты.		Пас из неудобного положения.
102-103			Тактика защиты.		Пас из неудобного положения.
104-105			Общая физическая подготовка.		Игра пионербол.
106-107			Общая физическая подготовка.		Игра “Подай и попади”
108-109			Общая физическая подготовка.		Общеразвивающие упражнения.
110-111			Специальная физическая подготовка.		Игра “Сумей передать и подать”
112-113			Тактика защиты.		Игра”Кому принимать подачу”
114-115			Тактика нападения		Короткий пас , пас назад, длинный пас.
116-117			Техническая подготовка.		Пас в движении.
118-119			Тактика нападения		Подача с лицевой линии.
120-121			Тактика защиты.		Игра “Берем игру на себя”
122-123			Техническая подготовка.		Передача сверху (Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.)
124-125			Техническая подготовка.		Передача сверху (Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.)
126-127			Общая физическая подготовка.		Подвижные игры и эстафета.
128-129			Техническая подготовка.		Пас в движении.
130-131			Общая физическая подготовка.		Игра пионербол.
132-			Тактическая		Передача-перемещение-передача.

133			подготовка.		
134-135			Тактическая подготовка.		Передача-перемещение-передача.
136-137			Тактика защиты.		Игра “Берем игру на себя”
138-139			Тактика защиты.		Игра”Кому принимать подачу”
140			Контрольные игры и испытания..		Оценка игровых достижений

Диагностика результатов в учебно– тренировочного процесса.

Контрольные нормативы принимаются поэтапно.

Первый этап в начале учебно – тренировочного года, через месяц занятий. Его цель проверить уровень развития физических качеств и двигательных способностей. Задача выявить западающие звенья во всех видах подготовки.

Второй этап, в середине учебно – тренировочного процесса. Цель определить положительную или отрицательную динамику развития кондиционных способностей и двигательных действий. Задача - корректировка учебно – тренировочного процесса для более качественной подготовки занимающихся.

Третий этап итоговый. Проводится в конце учебно – тренировочного процесса. Цель – определить качество тренировочного процесса по всем видам подготовки в течении года. Задача – анализ учебно – тренировочного процесса и его корректировка на будущий год.

Учебно – тематический план. 1 года обучения.

Тема	Общее количество часов			Теория			Практика			Мониторинг		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
Года обучения.	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
Раздел знаний. История развития игры.	5ч	10ч	12ч	1ч								
Правила игры.				1ч	1ч	1ч						
Правила игры в пляжный волейбол.				1ч	1ч	1ч						
Классификация технических элементов.				1ч	1ч	1ч						
Классификация тактических					1ч	1ч						

приёмов.												
Режим дня .				1ч	1ч	1ч						
Режим питания.					1ч	1ч						
Профилактика травматизма.					1ч	1ч						
Восстановительные мероприятия.					1ч	1ч						
Составления календаря соревнований.					1ч	1ч						
Правила судейства.					1ч	1ч						
Функциональные обязанности игроков.						1ч						
Правила проведения тренировочного занятия.						1ч						
Общая физическая подготовка.	68ч	59ч	52ч				66ч	59ч	52ч			
Специальная физическая подготовка.	38ч	27ч	20ч				38ч	27ч	20ч			
Техническая подготовка.	12ч	50ч	48ч					50ч	48ч			
Тактическая подготовка.	12ч	32ч	42ч				19ч	32ч	42ч			
Интегральная подготовка.		21ч	23ч				19ч	21ч	23ч			
Контроль	5ч	11ч	13ч							9ч	11ч	13ч

Программный материал для 1 года обучения.

Теоретическая подготовка.:

- История развития игры.
- Правила игры в волейбол.
- Правила игры в пляжный волейбол.
- Классификация технических элементов.
- Режим дня.

Общая физическая подготовка:

- Общеразвивающие упражнения.
- Общеразвивающие упражнения с предметами.
- Акробатические упражнения.
- Легкоатлетические упражнения.
- Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка.:

- Специальная разминка волейболиста.
- Упражнения для развития скорости.
- Упражнения для развития быстроты.
- Упражнения для развития координации.
- Упражнения для развития скоростно – силовых качеств.
- Упражнения для развития силовых способностей.
- Упражнения для развития выносливости.
- Упражнения для развития прыгучести.
- Упражнения для развития гибкости.

Техническая подготовка:

- Передача мяча сверху двумя руками.
- Передачи мяча, подвешенного на шнуре.
- С собственного подбрасывания.
- С набрасывания партнёра.
- На месте и в движении.
- Передачи в стену.
- Приём мяча снизу.
- Подача мяча нижняя прямая в стену.
- Подача мяча подвешенного на шнуре.
- Подача мяча через сетку.
- Техника движения нападающего удара: напрыгивание в два шага
- Напрыгивание с боковых линий.
- Нападающий удар после набрасывания его партнёром.
- Нападающий удар по подвешенному мячу над сеткой.
- Одиночное блокирование. Имитация одиночного блокирования..
- Одиночное блокирование в парах.

Тактическая подготовка:

- Вторая передача из зоны 3 в зону 4 на точность.
- Первая передача (приём) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6м).
- Тактика свободного нападения.
- Учебная игра.

Интегральная подготовка:

- Чередование упражнений на быстроту и скоростно – силовых с передачами мяча сверху и снизу двумя руками, нижней подачей, нападающим ударом по мячу на амортизаторах, имитация блокирования (у сетки).
- Перемещения лицом вперёд – правым (левым) боком в сочетании с приёмами сверху и снизу.
- Чередование взаимодействий игроков передней линией при первой и второй передаче с взаимодействием игроков задней и передней линией при приёме подачи.
- Выбор способа отбивания мяча через сетку – вторая передача стоя лицом – в зону 4 или 2 (по заданию).

Контрольные упражнения:

- Бег 30м.
- Бег с изменением направления (6х5м).
- Бег 92м с изменением направления.
- Вертикальный прыжок.
- Метание набивного мяча (1кг) из-за головы двумя руками стоя и сидя.
- Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.
- Подача нижняя прямая на точность.
- Первая передача мяча (приём) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6м).
- Техника передачи мяча сверху, снизу в различных вариантах.

Программный материал для 2 года обучения.

Теоретическая подготовка.:

- Правила игры в волейбол.
- Правила игры в пляжный волейбол.
- Классификация технических элементов.
- Режим дня.
- Режим и правила питания.
- Классификация тактических приёмов.
- Профилактика травматизма.
- Правила судейства.

Общая физическая подготовка:

- Общеразвивающие упражнения.
- Общеразвивающие упражнения с предметами.
- Акробатические упражнения.
- Легкоатлетические упражнения.
- Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка.:

- Специальная разминка волейболиста.
- Упражнения для развития скорости.
- Упражнения для развития быстроты.
- Упражнения для развития координации.
- Упражнения для развития скоростно – силовых качеств.
- Упражнения для развития силовых способностей.
- Упражнения для развития выносливости.
- Упражнения для развития прыгучести.
- Упражнения для развития гибкости.

Техническая подготовка:

- Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках, в движении.
- передачи со сменой мест.
- Передачи мяча над собой.
- Передача в прыжке.
- Передачи в стену сверху приём снизу.
- Приём мяча снизу после нападающего удара.
- Приём мяча снизу после подачи.
- Подача мяча нижняя прямая через сетку.
- Подача нижняя прямая мяча на точность.
- Подача мяча сверху в стенку.
- Подача мяча сверху через сетку.
- Техника движения нападающего удара: напрыгивание в два шага
- Напрыгивание с боковых линий.
- Нападающий удар после набрасывания его партнёром.
- Нападающий удар по подвешенному мячу над сеткой.
- Нападающий через сетку после подбрасывания партнёром.
- Одиночное блокирование. Имитация одиночного блокирования..
- Одиночное блокирование в парах.
- Групповое блокирование.

Тактическая подготовка:

- Вторая передача из зоны 3 в зону 4 на точность.
- Первая передача (приём) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6м).
- Тактика свободного нападения.
- Позиционное нападение с изменением позиций.
- Учебная игра.

Интегральная подготовка:

- Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приёмам и выполнение этих же приёмов. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы, одной рукой и верхняя прямая подача.
- Прыжковые упражнения и нападающий удар.
- Нижняя передача вперёд – отбивание снизу, стоя лицом – спиной.
- Выбор способа приёма мяча (сверху, снизу) от передачи через сетку – выход в зону удара при блокировании.
- Передача в прыжке – нападающий удар.
- Передача сверху – блокирование, передача – нападающий удар

Контрольные упражнения:

- Бег 30м.
- Бег с изменением направления (6х5м).
- Бег 92м с изменением направления.
- Вертикальный прыжок.

- Метание набивного мяча (1кг) из-за головы двумя руками стоя и сидя.
- Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.
- Подача нижняя прямая на точность.
- Первая передача мяча (приём) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6м).
- Техника передачи мяча сверху, снизу в различных вариантах.

Программный материал для 3 года обучения.

Теоретическая подготовка:

- Правила игры в волейбол.
- Правила игры в пляжный волейбол.
- Классификация технических элементов.
- Режим дня.
- Режим и правила питания.
- Классификация тактических приёмов.
- Профилактика травматизма.
- Правила судейства.

Общая физическая подготовка:

- Общеразвивающие упражнения.
- Общеразвивающие упражнения с предметами.
- Акробатические упражнения.
- Легкоатлетические упражнения.
- Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка:

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

Техническая подготовка:

- Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках, в движении. передачи со сменой мест.
- Передачи мяча над собой.
- Передача мяча за спину.
- Передача в прыжке.

- Передачи в стену сверху приём снизу.
- Приём мяча снизу после нападающего удара.
- Приём мяча снизу после подачи.
- Приём мяча одной рукой.
- Отбивание мяча кулаком через сетку.
- Подача мяча нижняя прямая через сетку.
- Подача нижняя прямая мяча на точность.
- Подача мяча сверху в стенку.
- Подача мяча сверху через сетку.
- Нападающий удар после набрасывания его партнёром.
- Нападающий удар через сетку после паса из 3 номера.
- Одиночное блокирование. Имитация одиночного блокирования..
- Одиночное блокирование в парах.
- Групповое блокирование.

Тактическая подготовка:

- Нападение со второй передачи игрока передней линии (одной из зон атаки, преимущественно 3 и 2).
- Нападение со второй передачи игрока, выходящего из тыловых зон в одну из зон атаки.
- Нападение с первой передачи или откидки (передача в прыжке).
- Защита в линию.
- Защита уступом.
- Учебная игра.

Интегральная подготовка:

- Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приёмам и выполнение этих же приёмов. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы, одной рукой и верхняя прямая подача.
- Прыжковые упражнения и нападающий удар.
- Нижняя передача вперёд – отбивание снизу, стоя лицом – спиной.
- Выбор способа приёма мяча (сверху, снизу) от передачи через сетку – выход в зону удара при блокировании.
- Передача в прыжке – нападающий удар.
- Передача сверху – блокирование, передача – нападающий удар.

Контрольные упражнения:

- Бег 30м.
- Бег с изменением направления (6х5м).
- Бег 92м с изменением направления.
- Вертикальный прыжок.
- Метание набивного мяча (1кг) из-за головы двумя руками стоя и сидя.
- Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.
- Подача верхняя прямая на точность.

- Первая передача мяча (приём) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6м).
- Техника передачи мяча сверху, снизу в различных вариантах.

Методическое обеспечение дополнительной обучающей программы.

1. Виера Б.Л; Фергюсон Б.Д. «Волейбол, шаг к успеху». Москва; АСТ «Астрель». 2006год.
2. Железняк Ю.Д; Слупский Л.Н. «Волейбол в школе». Москва; «Просвещение» 1989год.
3. Лях В.И.; ЗданевичА.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». Москва. «Просвещение» 2007 год.
4. Перельман М.Р. «Специальная физическая подготовка волейболиста».- Москва: Физкультура и спорт, 1969год.
5. Волейбол. «Поурочная учебная программа для детско – юношеских спортивных школ» Москва. ГЦОЛИФК. 1992год.
6. Слупский. Л.Н.» Игра связующего».-М.: Физкультура и спорт. 1984год.