


Утверждён решением педсовета  
Протокол № 1  
от «31» августа 2021г  
Директор школы: И.В. Маркова

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**  
**физкультурно-спортивной направленности**  
**«Волейбол»**  
**муниципального автономного общеобразовательного учреждения**  
**«Средняя общеобразовательная школа № 2»**  
**на 2021 – 2022 учебный год**

**Составитель:** заместитель директора  
по воспитательной работе  
 Ширяева Е.А.

## Пояснительная записка

Учебный план физкультурно-спортивной направленности дополнительного образования Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 2» составлен в соответствии с нормативно – правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 25.11.2013) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2014) (извлечения);
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
3. Методические рекомендации по реализации образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных технологий;
4. Паспорт приоритетного проекта Доступное дополнительное образование для детей;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4. ;
6. Приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по ДОП;
7. Приказ Минпросвещения России от 30.09.2020 № 533 О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по ДОО;
8. Приказ Минтруда России 2018 № 298-н Стандарт педагога дополнительного образования детей и взрослых;
9. Примерные требования к дополнительным образовательным программам 06-1844 от 11.12.2006;
10. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года
11. Указ президента РФ О национальных целях и стратегических задачах развития РФ до 2024 г.;
12. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993г с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020г);
13. «Конвенция о правах ребенка» (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990);
14. Приказ Минздравсоцразвития России от 26 августа 2010 г. № 761 «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»;

15. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Минобрнауки России от 29 августа 2013г. № 1008);
16. Приказ Росстата от 13.09.2016г № 501 «Об утверждении статистического инструментария для организации федерального статистического наблюдения за дополнительным образованием и спортивной подготовкой детей»;
17. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г № 09-3242 «О направлении рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
18. Устав Школы;
19. Образовательная программа школы.

Основанием для реализации учебного плана физкультурно-спортивной направленности дополнительного образования является право ребенка на получение дополнительных образовательных услуг.

Содержание учебного плана дополнительного образования соответствует лицензии школы.

Реализация учебного плана дополнительного образования направлена на решение задач, определенных в образовательной программе школы:

- формирование и развитие творческих способностей учащихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном развитии, а также занятиями физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья учащихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания учащихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, а так же лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию учащихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся;

- социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры учащихся;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов учащихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Деятельность системы дополнительного образования основывается на принципах природосообразности, гуманизма, общедоступности, адаптивности к уровням и особенностям развития и подготовки обучающихся, приоритета общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, гражданственности, свободного развития личности.

Дополнительное образование общеобразовательного учреждения направлено на обеспечение условий для удовлетворения потребностей учебно – воспитательного процесса в качественном, доступном, эффективном образовании.

#### **Цель:**

Создание необходимых условий для развития личности, способной к самореализации и самоопределению в современных условиях.

#### **Задачи:**

- Разнообразить образовательный процесс, дающий возможность обновлять знания, умения и навыки каждого обучающегося.
- Стимулировать творческую активность ребенка.
- Развивать его способности в решении возникающих проблем в самообразовании.
- Оказывать помощь обучающимся в преодолении психологических проблем.
- Формировать гражданские и патриотические качества, воспитывать бережное отношение к духовным и материальным ценностям.
- Развивать у обучающихся творчество, фантазию, воображение.

Школа реализует дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы физкультурно-спортивной **направленности**.

В системе дополнительного образования общеобразовательного учреждения сформировано 3 детских объединения: секции «Волейбол», «ОФП», «Спортивный мяч».

Одной из важнейших задач творческого объединения физкультурно-спортивной направленности является развитие у детей их природных задатков, возможностей, способностей. Целесообразность работы этого направления продиктована снижением двигательной активности школьников, которая сказывается на состоянии здоровья, физическом развитии и физической подготовленности детей. Данные программы призваны сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Продолжительность освоения программы по годам определяется педагогом в соответствии с запросами детей и родителей, с учетом социального заказа и утверждается директором школы.

Недельная нагрузка на одну группу определяется администрацией по согласованию с педагогом, возраста учащихся, продолжительности освоения данной программы от 2 до 4 часов. Расписание составляется с опорой на санитарно-гигиенические нормы с учетом загруженности кабинетов, пожеланий родителей и детей по принципу 5-дневной рабочей недели.

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 минут.

Прием детей в творческое объединение осуществляется по желанию учащихся на основе предъявления сертификата дополнительного образования и пакета документов (копия паспорта родителей (законных представителей), копия свидетельства о рождении ребёнка, копия страхового свидетельства ребёнка, копия документа о прописке и проживании ребёнка в городе, копия сертификата, заявление, согласие на обработку персональных данных).

По окончании учебного года, с целью представления результатов работы, в творческом объединении проводятся открытые занятия, соревнования и другие мероприятия. Формы и сроки их проведения определяет педагог по согласованию с администрацией.

Учебно-тематический план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы включает в себя: перечень разделов и тем занятий, количество часов по каждой теме с разбивкой на теоретические и практические виды деятельности, формы организации занятий и формы аттестации (контроля).

Важным фактором сохранения сферы услуг системы дополнительного образования является и необходимость повышения уровня безопасности школьников во внеурочное

время, так как многие учащиеся после школы предоставлены сами себе. А занятия творчеством и практическим закреплением знаний во многом определяют досуг учащихся в после – урочное время.

Индивидуально – личностная основа деятельности системы дополнительного образования позволяет удовлетворить запросы конкретных детей, используя потенциал свободного времени. Поиск решений помогает накопить каждому ребенку творческую энергию и осознать возможности ее расходования для достижения жизненно – важных целей. Приобщение ребенка к новым видам творческой деятельности является задачей системы дополнительного образования.

Учебный план дополнительного образования предполагает:

- обеспечение условий для овладения обучающимися содержания учебных программ дополнительного образования, развития их способности;
- способствование развитию индивидуальных особенностей ученика, творческой деятельности;
- создание возможности для самоопределения личности обучающихся;
- формирование у обучающихся чувства моральной и социальной ответственности, уважения к закону при соблюдении норм человеческой морали;
- поддержание условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

При формировании учебного плана учитывались нормативы нагрузки учащихся при занятиях в секциях физкультурно-спортивной направленности, согласно нормам Сан ПИНа.

| № | ФИО педагога                | Название дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы | Срок освоения                         | Количество часов в неделю | Количество часов в год |
|---|-----------------------------|---|---------------------------------------|---------------------------|------------------------|
| 1 | Голубев Константин Игоревич | «Волейбол»  | Стартовый уровень<br>1-й год обучения | 2                         | 72                     |
|   |                             |   | Базовый уровень<br>2-й год обучения   | 4                         | 144                    |
|   |                             |   | Базовый уровень<br>3-й год обучения   | 4                         | 144                    |

|              |  |  |  |   |            |
|--------------|--|--|--|---|------------|
|              |  |  | Продвинутый<br>уровень<br>4-й год обучения | 4 | 144        |
| <b>Всего</b> |  |  | <b>4 года</b>                              |   | <b>504</b> |

### 1 год обучения (стартовый)

| №<br>п/п                                 | Наименование<br>разделов и тем  | Общее<br>количество<br>учебных<br>часов | В том числе        |                   | Формы<br>организации<br>занятий                                  | Формы<br>контроля                  |
|--|---|---|--------------------|-------------------|--|------------------------------------|
|  |   |   | Теорети-<br>ческих | Практи-<br>ческих |  |                                    |
| 1  | Введение<br>(начальная<br>диагностика)                                | 1                                       | 1                  | 0                 | беседа   | тест                               |
| Общефизическая подготовка (20 ч)         |   |   |                    |                   |  |                                    |
| 2-7                                      | Общеразвивающие<br>упражнения   | 6                                       | 1                  | 5                 | лекция,<br>упражнения в<br>парах,<br>групповая<br>тренировка     | выполне-<br>ние<br>упражне-<br>ний |
| 8-12                                     | Упражнения на<br>снарядах и<br>тренажёрах                             | 5                                       | 1                  | 4                 | объяснение,<br>упражнения в<br>парах,<br>групповая<br>тренировка | выполне-<br>ние<br>упражне-<br>ний |
| 13-<br>21                                | Спортивные и<br>подвижные игры  | 9                                       | 3                  | 6                 | рассказ,<br>наглядный<br>показ, игры                             | зачёт                              |
| Специальная физическая подготовка (22 ч) |   |   |                    |                   |  |                                    |
| 22-<br>25                                | Упражнения<br>направленные на<br>развитие силы                        | 4                                       | 1                  | 3                 | объяснение,<br>наглядный<br>показ,<br>практическое<br>занятие    | выполне-<br>ние<br>упражне-<br>ний |
| 26-<br>29                                | Упражнения<br>направленные на<br>развитие скорости<br>сокращения мышц | 4                                       | 1                  | 3                 | объяснение,<br>наглядный<br>показ,<br>групповая<br>тренировка    | выполне-<br>ние<br>упражне-<br>ний |
| 30-<br>33                                | Упражнения<br>направленные на<br>развитие<br>прыгучести               | 4                                       | 1                  | 3                 | объяснение,<br>наглядный<br>показ,<br>практическое<br>занятие    | выполне-<br>ние<br>упражне-<br>ний |
| 34-<br>37                                | Упражнения<br>направленные на<br>развитие<br>специальной<br>ловкости  | 4                                       | 1                  | 3                 | объяснение,<br>наглядный<br>показ,<br>упражнения в<br>парах      | выполне-<br>ние<br>упражне-<br>ний |

|                               |   |   |   |   |   |  |
|-------------------------------|---|---|---|---|---|--|
| 38-43                         | Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой) | 6 | 1 | 5 | объяснение, практическое занятие                                      | выполнение упражнений, зачёт, промежуточный тест               |
| Техническая подготовка (21 ч) |   |   |   |   |   |  |
| 44-52                         | Приёмы и передачи мяча  | 9 | 1 | 8 | объяснение, наглядный показ, упражнения в парах, групповая тренировка | выполнение упражнений  |
| 53-57                         | Подачи мяча   | 5 | 1 | 4 | объяснение, наглядный показ, упражнения в парах, практическое занятие | выполнение упражнений  |
| 58-59                         | Стойки  | 2 | 1 | 1 | объяснение, наглядный показ, упражнения в парах, групповая тренировка | выполнение упражнений  |
| 60-62                         | Нападающие удары  | 3 | 1 | 2 | объяснение, наглядный показ, упражнения в парах, практическое занятие | выполнение упражнений  |
| 63-64                         | Блокирование  | 2 | 1 | 1 | объяснение, наглядный показ, упражнения в парах, групповая тренировка | выполнение упражнений, зачёт, промежуточный тест, учебная игра |
| Тактическая подготовка (6ч)   |   |   |   |   |   |  |
| 65-67                         | Тактика подач   | 3 | 1 | 2 | объяснение, наглядный   | выполнение   |



|       |                                     |    |    |    |   |                                  |
|-------|-------------------------------------|----|----|----|---|----------------------------------|
|       |                                     |    |    |    | показ, упражнения в парах, групповая тренировка                       | упражнений                       |
| 68-70 | Тактика приёмов и передач           | 3  | 1  | 2  | объяснение, наглядный показ, упражнения в парах, практическое занятие | выполнение упражнений            |
| 71-72 | Правила игры (конечная диагностика) | 2  | 1  | 1  | учебная игра  | промежуточный тест, соревнование |
|       | Итого:                              | 72 | 19 | 53 |   |                                  |

### 2 год обучения (базовый)

| № п/п                                    | Наименование разделов и тем              | Общее количество учебных часов | В том числе   |              | Формы организации занятий                            | Формы контроля        |
|--|--|--------------------------------|---------------|--------------|--|-----------------------|
|  |  |                                | Теоретических | Практических |  |                       |
| 1  | Введение (начальная диагностика)         | 1                              | 1             | 0            | беседа   | тест                  |
| Общефизическая подготовка (25 ч)         |  |                                |               |              |  |                       |
| 2-9                                      | Общеразвивающие упражнения               | 8                              | 1             | 7            | лекция, упражнения в парах, групповая тренировка     | выполнение упражнений |
| 10-16                                    | Упражнения на снарядах и тренажёрах      | 7                              | 1             | 6            | объяснение, упражнения в парах, групповая тренировка | выполнение упражнений |
| 17-26                                    | Спортивные и подвижные игры              | 10                             | 3             | 7            | рассказ, наглядный показ, игры                       | зачёт                 |
| Специальная физическая подготовка (35 ч) |  |                                |               |              |  |                       |
| 27-33                                    | Упражнения направленные на развитие силы | 7                              | 1             | 6            | объяснение, наглядный показ,                         | выполнение упражнений |

|                               |   |    |   |   |   |  |
|-------------------------------|---|----|---|---|---|--|
|                               |   |    |   |   | практическое занятие  |  |
| 34-40                         | Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц                      | 7  | 1 | 6 | объяснение, наглядный показ, групповая тренировка                     | выполнение упражнений                            |
| 41-47                         | Упражнения направленные на развитие прыгучести                                    | 7  | 1 | 6 | объяснение, наглядный показ, практическое занятие                     | выполнение упражнений                            |
| 48-54                         | Упражнения направленные на развитие специальной ловкости                          | 7  | 1 | 6 | объяснение, наглядный показ, упражнения в парах                       | выполнение упражнений                            |
| 55-61                         | Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой) | 7  | 1 | 6 | объяснение, практическое занятие                                      | выполнение упражнений, зачёт, промежуточный тест |
| Техническая подготовка (50 ч) |   |    |   |   |   |  |
| 62-71                         | Приёмы и передачи мяча  | 10 | 1 | 9 | объяснение, наглядный показ, упражнения в парах, групповая тренировка | выполнение упражнений                            |
| 72-81                         | Подачи мяча   | 10 | 1 | 9 | объяснение, наглядный показ, упражнения в парах, практическое занятие | выполнение упражнений                            |
| 82-91                         | Стойки  | 10 | 1 | 9 | объяснение, наглядный показ, упражнения в парах, групповая тренировка | выполнение упражнений                            |
| 92-101                        | Нападающие удары  | 10 | 1 | 9 | объяснение, наглядный показ, упражнения в                             | выполнение упражнений                            |

|                              |   |     |    |     |   |   |
|------------------------------|---|-----|----|-----|---|---|
|                              |   |     |    |     | парах,<br>практическое<br>занятие   |   |
| 102-111                      | Блокирование                                      | 10  | 1  | 9   | объяснение,<br>наглядный<br>показ,<br>упражнения в<br>парах,<br>групповая<br>тренировка | выполне-<br>ние<br>упражне-<br>ний,<br>зачёт,<br>промежу-<br>точный<br>тест,<br>учебная<br>игра |
| Тактическая подготовка (20ч) |   |     |    |     |   |   |
| 112-121                      | Тактика подач                                     | 10  | 2  | 8   | объяснение,<br>наглядный<br>показ,<br>упражнения в<br>парах,<br>групповая<br>тренировка | выполне-<br>ние<br>упражне-<br>ний  |
| 122-131                      | Тактика приёмов и передач                         | 10  | 2  | 8   | объяснение,<br>наглядный<br>показ,<br>упражнения в<br>парах,<br>практическое<br>занятие | выполне-<br>ние<br>упражне-<br>ний  |
| 132-138                      | Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов | 7   | 0  | 7   | учебная игра  | соревно-<br>вание,<br>зачёт   |
| 139-140                      | Самоконтроль, гигиена                             | 2   | 1  | 1   | объяснение,<br>показ видео<br>фильмов   | опрос   |
| 141-142                      | Экскурсии, соревнования, презентации              | 2   | 0  | 2   | экскурсии,<br>соревнования,<br>презентации  | соревно-<br>вание,<br>зачёт   |
| 143-144                      | Правила игры (конечная диагностика)               | 2   | 1  | 1   | учебная игра  | промежу-<br>точный<br>тест  |
|                              | Итого:  | 144 | 22 | 122 |   |   |

### 3 год обучения (базовый)

| № п/п | Наименование разделов и тем | Общее количество учебных часов | В том числе   |              | Формы организации занятий | Формы контроля |
|-------|-----------------------------|--------------------------------|---------------|--------------|---------------------------|----------------|
|       |                             |                                | Теоретических | Практических |                           |                |
|       |                             |                                |               |              |                           |                |

|  |   |    |   |   |  |  |
|--|---|----|---|---|--|--|
| 1  | Введение<br>(начальная<br>диагностика)  | 1  | 1 | 0 | беседа   | тест   |
| Общефизическая подготовка (25 ч)         |   |    |   |   |  |  |
| 2-9                                      | Общеразвивающие<br>упражнения   | 8  | 1 | 7 | лекция,<br>упражнения в<br>парах,<br>групповая<br>тренировка     | выполне-<br>ние<br>упражнений  |
| 10-<br>16                                | Упражнения на<br>снарядах и<br>тренажёрах   | 7  | 1 | 6 | объяснение,<br>упражнения в<br>парах,<br>групповая<br>тренировка | выполне-<br>ние<br>упражнений  |
| 17-<br>26                                | Спортивные и<br>подвижные игры  | 10 | 3 | 7 | рассказ,<br>наглядный<br>показ, игры                             | зачёт  |
| Специальная физическая подготовка (35 ч) |   |    |   |   |  |  |
| 27-<br>33                                | Упражнения<br>направленные на<br>развитие силы  | 7  | 1 | 6 | объяснение,<br>наглядный<br>показ,<br>практическое<br>занятие    | выполне-<br>ние<br>упражнений  |
| 34-<br>40                                | Упражнения<br>направленные на<br>развитие быстроты<br>сокращения мышц                               | 7  | 1 | 6 | объяснение,<br>наглядный<br>показ,<br>групповая<br>тренировка    | выполне-<br>ние<br>упражнений  |
| 41-<br>47                                | Упражнения<br>направленные на<br>развитие<br>прыгучести   | 7  | 1 | 6 | объяснение,<br>наглядный<br>показ,<br>практическое<br>занятие    | выполне-<br>ние<br>упражнений  |
| 48-<br>54                                | Упражнения<br>направленные на<br>развитие<br>специальной<br>ловкости                                | 7  | 1 | 6 | объяснение,<br>наглядный<br>показ,<br>упражнения в<br>парах      | выполне-<br>ние<br>упражнений  |
| 55-<br>61                                | Упражнения<br>направленные на<br>развитие<br>выносливости<br>(скоростной,<br>прыжковой,<br>игровой) | 7  | 1 | 6 | объяснение,<br>практическое<br>занятие                           | выполне-<br>ние<br>упражнений,<br>зачёт,<br>промежу-<br>точный<br>тест |
| Техническая подготовка (50 ч)            |   |    |   |   |  |  |
| 62-<br>71                                | Приёмы и передачи<br>мяча   | 10 | 1 | 9 | объяснение,<br>наглядный   | выполне-<br>ние  |

|                              |                           |    |   |   |   |  |
|------------------------------|---------------------------|----|---|---|---|--|
|                              |                           |    |   |   | показ, упражнения в парах, групповая тренировка                       | упражнений   |
| 72-81                        | Поддачи мяча              | 10 | 1 | 9 | объяснение, наглядный показ, упражнения в парах, практическое занятие | выполнение упражнений  |
| 82-91                        | Стойки                    | 10 | 1 | 9 | объяснение, наглядный показ, упражнения в парах, групповая тренировка | выполнение упражнений  |
| 92-101                       | Нападающие удары          | 10 | 1 | 9 | объяснение, наглядный показ, упражнения в парах, практическое занятие | выполнение упражнений  |
| 102-111                      | Блокирование              | 10 | 1 | 9 | объяснение, наглядный показ, упражнения в парах, групповая тренировка | выполнение упражнений, зачёт, промежуточный тест, учебная игра |
| Тактическая подготовка (20ч) |                           |    |   |   |   |  |
| 112-121                      | Тактика подач             | 10 | 2 | 8 | объяснение, наглядный показ, упражнения в парах, групповая тренировка | выполнение упражнений  |
| 122-131                      | Тактика приёмов и передач | 10 | 2 | 8 | объяснение, наглядный показ, упражнения в парах, практическое занятие | выполнение упражнений  |

|         |   |     |    |     |                                      |                     |
|---------|---|-----|----|-----|--------------------------------------|---------------------|
| 132-138 | Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов | 7   | 0  | 7   | учебная игра                         | соревнование, зачёт |
| 139-140 | Самоконтроль, гигиена                             | 2   | 1  | 1   | объяснение, показ видео фильмов      | опрос               |
| 141-142 | Экскурсии, соревнования, презентации              | 2   | 0  | 2   | экскурсии, соревнования, презентации | соревнование, зачёт |
| 143-144 | Правила игры (конечная диагностика)               | 2   | 1  | 1   | учебная игра                         | промежуточный тест  |
|         | Итого:  | 144 | 22 | 122 |                                      |                     |

#### 4 год обучения (продвинутый)

| № п/п                                    | Наименование разделов и тем                                  | Общее количество учебных часов | В том числе   |              | Формы организации занятий                            | Формы контроля        |
|--|--|--------------------------------|---------------|--------------|--|-----------------------|
|  |  |                                | Теоретических | Практических |  |                       |
| 1  | Введение (начальная диагностика)                             | 1                              | 1             | 0            | беседа   | тест                  |
| Общефизическая подготовка (25 ч)         |  |                                |               |              |  |                       |
| 2-9                                      | Общеразвивающие упражнения                                   | 8                              | 1             | 7            | лекция, упражнения в парах, групповая тренировка     | выполнение упражнений |
| 10-16                                    | Упражнения на снарядах и тренажёрах                          | 7                              | 1             | 6            | объяснение, упражнения в парах, групповая тренировка | выполнение упражнений |
| 17-26                                    | Спортивные и подвижные игры                                  | 10                             | 3             | 7            | рассказ, наглядный показ, игры                       | зачёт                 |
| Специальная физическая подготовка (35 ч) |  |                                |               |              |  |                       |
| 27-33                                    | Упражнения направленные на развитие силы                     | 7                              | 1             | 6            | объяснение, наглядный показ, практическое занятие    | выполнение упражнений |
| 34-40                                    | Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц | 7                              | 1             | 6            | объяснение, наглядный показ,                         | выполнение упражнений |

|                               |   |    |   |   |   |  |
|-------------------------------|---|----|---|---|---|--|
|                               |   |    |   |   | групповая тренировка  |  |
| 41-47                         | Упражнения направленные на развитие прыгучести                                    | 7  | 1 | 6 | объяснение, наглядный показ, практическое занятие                     | выполнение упражнений                            |
| 48-54                         | Упражнения направленные на развитие специальной ловкости                          | 7  | 1 | 6 | объяснение, наглядный показ, упражнения в парах                       | выполнение упражнений                            |
| 55-61                         | Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой) | 7  | 1 | 6 | объяснение, практическое занятие                                      | выполнение упражнений, зачёт, промежуточный тест |
| Техническая подготовка (50 ч) |   |    |   |   |   |  |
| 62-71                         | Приёмы и передачи мяча  | 10 | 1 | 9 | объяснение, наглядный показ, упражнения в парах, групповая тренировка | выполнение упражнений                            |
| 72-81                         | Подачи мяча   | 10 | 1 | 9 | объяснение, наглядный показ, упражнения в парах, практическое занятие | выполнение упражнений                            |
| 82-91                         | Стойки  | 10 | 1 | 9 | объяснение, наглядный показ, упражнения в парах, групповая тренировка | выполнение упражнений                            |
| 92-101                        | Нападающие удары  | 10 | 1 | 9 | объяснение, наглядный показ, упражнения в парах, практическое занятие | выполнение упражнений                            |
| 102-111                       | Блокирование  | 10 | 1 | 9 | объяснение, наглядный   | выполнение                                       |

|                              |   |     |    |     |   |   |
|------------------------------|---|-----|----|-----|---|---|
|                              |   |     |    |     | показ, упражнения в парах, групповая тренировка                       | упражнений, зачёт, промежуточный тест, учебная игра |
| Тактическая подготовка (20ч) |   |     |    |     |   |   |
| 112-121                      | Тактика подач                                     | 10  | 2  | 8   | объяснение, наглядный показ, упражнения в парах, групповая тренировка | выполнение упражнений                               |
| 122-131                      | Тактика приёмов и передач                         | 10  | 2  | 8   | объяснение, наглядный показ, упражнения в парах, практическое занятие | выполнение упражнений                               |
| 132-138                      | Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов | 7   | 0  | 7   | учебная игра  | соревнование, зачёт                                 |
| 139-140                      | Самоконтроль, гигиена                             | 2   | 1  | 1   | объяснение, показ видео фильмов                                       | опрос   |
| 141-142                      | Экскурсии, соревнования, презентации              | 2   | 0  | 2   | экскурсии, соревнования, презентации                                  | соревнование, зачёт                                 |
| 143-144                      | Правила игры (конечная диагностика)               | 2   | 1  | 1   | учебная игра  | ИТОВОГОЙ тест                                       |
|                              | Итого:  | 144 | 22 | 122 |   |   |

### Содержание учебно-тематического плана.

#### 1 год обучения

#### стартовый

**Введение:** История возникновения и развития волейбола. Современное состояние волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Начальная диагностика.

#### **Общая физическая подготовка.**

**Теория:** Значение ОФП в подготовке волейболистов.



**Практика:** Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. *Гимнастические упражнения* подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

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

Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол.

### **Специальная физическая подготовка.**

**Теория:** Значение СФП в подготовке волейболистов.

**Практика:** Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

### **Техническая подготовка.**

**Теория:** Значение технической подготовки в волейболе.

**Практика:** Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

### **Тактическая подготовка.**

**Теория:** Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

**Практика:** Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча. Правила игры (конечная диагностика)

## 2 год обучения

### (базовый)

**Введение:** Терминология в волейболе. Правила безопасности при выполнении игровых действий. Правила игры. Начальная диагностика.

#### **Общая физическая подготовка.**

**Теория:** Методы и средства ОФП.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Упражнения на тренажёрах, футбол, баскетбол, подвижные игры.

#### **Специальная физическая подготовка.**

**Теория:** Методы и средства СФП в тренировке волейболистов.

**Практика:** Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости. *Упражнения для развития прыгучести.*

Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

*Упражнения с отягощениями* (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга - вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения - приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах. 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 вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге).

Игры по характеру действий сходных с волейболом.

#### **Техническая подготовка.**

**Теория:** Характеристика техники сильнейших волейболистов.

**Практика:** Стойки и передвижения. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, кулаком, передача назад). Подачи снизу сверху и сбоку. *Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями). Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многочисленные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многочисленные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают обучающему партнеру. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многочисленные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многочисленные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многочисленные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или посылаемого мячеметом). Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многочисленные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий. Нападающие удары (прямые и по диагонали). Защитные действия (блоки, страховки).

### **Тактическая подготовка.**

*Теория:* Анализ тактических действий сильнейших волейбольных команд.

*Практика:* Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении. Групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими.

Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов. Самоконтроль, гигиена. Экскурсии, посещение соревнований, выступления, презентации.

Правила игры (конечная диагностика)

## **3 год обучения**

### **(базовый)**

**Введение:** Здоровый образ жизни и его значение. Организация игры в волейбол. Судейство. Правила безопасности при осуществлении соревновательной деятельности. Начальная диагностика.

### **Общая физическая подготовка.**

*Теория:* Теоретические основы тренировки.

*Практика:* общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта. Легкоатлетические упражнения: упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

### **Специальная физическая подготовка.**

*Теория:* Теоретические основы СФП.

**Практика:** Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты перехода от одних действий к другим.

#### **Техническая подготовка.**

**Теория:** Технический план игры команды и задания отдельным игрокам.

**Практика:** Стойки и передвижения (остановки, повороты). Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, через голову назад, перебрасывание мяча кулаком через сетку). Поддачи (сверху и сбоку). Нападающие удары (прямые, по диагонали, из-за линии нападения). *Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи.* Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Поддачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Поддачи мяча слабейшей рукой.

Защитные действия (блоки, страховки, техники приёмов мяча, летящего с высокой скоростью, с перекатом на спину, в падении, ногой.).

#### **Тактическая подготовка.**

**Теория:** Тактический план игры.

**Практика:** Тактика подачи. Тактика передач. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подачи. Групповые и командные действия в нападении («крест», «волна»). Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки). Тактика приёма нападающих ударов (групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими, взаимодействие при страховке блокирующих).

Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов. Самоконтроль, гигиена. Экскурсии, посещение соревнований, выступления, презентации.

Правила игры (конечная диагностика)

#### **4 год обучения**

##### **(продвинутый)**

**Введение:** Физическая культура - средство укрепления здоровья. Техника безопасности. Основы судейской терминологии и жестов. Начальная диагностика. **Общая физическая подготовка.**

**Теория:** Краткие сведения о строении и развитии человеческого организма.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.

##### **Специальная физическая подготовка.**

**Теория:** воздействие некоторых специальных упражнений на костно-мышечный аппарат.

**Практика:** упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движений. Подвижные и спортивные игры. Специальные и контрольные упражнения (тесты).

##### **Техническая подготовка.**

**Теория:** Теоретические основы технического совершенствования.

**Практика:** Стойки и передвижения (остановки, повороты). Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, через голову назад, перебрасывание мяча кулаком через сетку). Нападающие удары (прямые, по диагонали, из-за линии нападения). Защитные действия (блоки, страховки, техники приёмов мяча, летящего с высокой скоростью, с перекатом на спину, в падении, ногой.). *Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.* Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием

волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один занимающийся двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

**Тактическая подготовка.**

**Теория:** Характеристика игры команд соперников. Тактический анализ.

**Практика:** Тактика подач. Тактика передач. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении («крест», «волна»). Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки). Тактика приёма нападающих ударов (групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими, взаимодействие при страховке блокирующих).

Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов. Самоконтроль, гигиена. Экскурсии, посещение соревнований, выступления, презентации.

Правила игры (конечная диагностика).