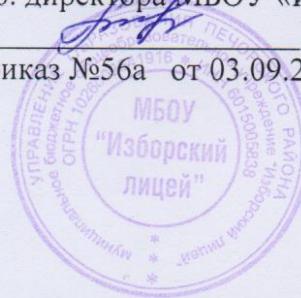


ПРИНЯТО
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ
Протокол №15 от 30.08.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МБОУ «Изборский лицей»
Матвеева Ю.Е.
Приказ №56а от 03.09.2021 г.



Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Волейбол»

Направленность – физкультурно-спортивная

Возраст – 10-18 лет

Срок реализации - 3 года

Составитель:

педагог дополнительного образования

Строительева Э.В.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность данной Программы определяется её возможностями удовлетворять запросы детей, используя потенциал их свободного времени, опираясь на личностно-ориентированный подход к обучению и воспитанию. В настоящее время растёт спрос со стороны родителей и детей на образовательные услуги в области физической культуры и спорта, так как дети занимающиеся спортом с раннего возраста, развиваются быстрее и гармоничнее своих сверстников.

Игра – основной вид деятельности, эффективное средство физического воспитания, подготовка к жизни и труду. Волейбол, как спортивная игра, имеет очень широкий спектр средств формирования личности ребенка, широко используется как средство укрепления его физического и психического здоровья.

Новизна программы состоит в своеобразном подходе к подготовке волейболистов в сельской школе и призвана соответствовать приоритетным идеям дополнительного образования.

Отличительные особенности программы.

Программа адаптирована для работы в МБОУ «Изборский лицей».

- предварительного отбора для занятий в секции не проводится. Поэтому Программа является достаточно гибкой и предусматривает возможность подключения подростков к занятиям на втором, третьем и последующих годах обучения при наличии у подростка соответствующего уровня технической подготовки, физического развития и при успешном выполнении контрольных нормативов.

- индивидуальные планы для обучающихся составляется с учетом следующих критериев: возраст, пол, антропометрические признаки, уровень физического развития, уровень технической подготовленности игровое амплуа. При подготовке особое внимание уделяется работе с высокорослыми юными волейболистами – юношами и девушками, учитывая особенности девушек – их склонность к более выраженному приросту массы тела, быстрое ослабление внимания при физической нагрузке и недостаточный уровень физической работоспособности. Кроме того в целях закаливания и оздоровления детей, предусмотрено проведение занятий (как целиком так и частично) на открытом воздухе в течение всего периода подготовки.

- в связи с отсутствием спортивного отбора в группы, снижены нормативные требования по разделам подготовки и требования к выполнению спортивных нормативов.

Адресат программы.

Дополнительная общеобразовательная программа по волейболу, в рамках дополнительного образования детей, предназначена для учащихся МБОУ «Изборский лицей» 12 до 18 лет и рассчитана на 3 летний период обучения.

Для обучения принимаются все желающие юноши и девушки, имеющие медицинское заключение о здоровье, сдавших основные спортивные нормативы для зачисления. Количество обучающихся в группе 12-15 учащихся.

Объём и срок освоения программы

Этап обучения	Год обучения	Возраст	Наполняемость групп	Объем подготовки	Требования к обучающимся на конец учебного года
Базовый	1 год	12-18 лет	15	216	Выполнение нормативов по ОФП, экзамен по теоретической подготовке.

Базовый	2 год	12-18 лет	15	216	Выполнение нормативов по ОФП, экзамен по теоретической подготовке, участие в соревнованиях.
Базовый	2 год	12-18 лет	15	216	Выполнение нормативов по ОФП, экзамен по теоретической подготовке, участие в соревнованиях.

Форма обучения очная, дистанционная. В связи с эпидемической обстановкой в стране и области иногда приходится переходить на дистанционное обучение.

Особенности организации образовательного процесса

Формы реализации образовательной программы представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение 3 лет обучения в одной образовательной организации. Занятия проводятся по группам. Группы формируются из обучающихся разного (разница не превышает 3 лет) возраста. Состав группы обучающихся постоянный. Периодичность и продолжительность занятий устанавливается в зависимости от возрастных и психофизиологических особенностей, допустимой нагрузки обучающихся с учетом СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 (Приложение № 3). Продолжительность одного академического часа - 40 мин. Общее количество часов в неделю – 6 часов. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа

1.2.Задачи программы.

Образовательные:

- Формирование школы движений, практических двигательных умений и навыков, сознательное управление своим телом, сообщение теоретических знаний из области физической культуры и здорового образа жизни.
- Формирование навыков и привычек к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Овладение учащимися методиками для самостоятельных занятий.
- Достижение возможного для каждой возрастной группы уровня развития физических и игровых качеств
- Формирование интереса, потребности к систематическим занятиям волейболом.
- Приобретение знаний, теоретических сведений по физической культуре, в частности по волейболу.
- Формирование умения действовать в игровой обстановке, в соревновательных условиях.

Развивающие:

- Развитие специальных физических качеств и способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики игры волейбол
- Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.
- Развитие памяти, внимания, представления, воображения, ориентирования в пространстве.
- Развитие способности управлять эмоциями.
- Развитие волевых качеств.
- Развитие стойкого интереса к занятиям физическими упражнениями.

Оздоровительные:

- Содействие всестороннему физическому развитию организма ребенка, устойчивости против неблагоприятных сил природы, укреплению здоровья, воспитанию навыков и привычек соблюдения правил личной гигиены.
- Устранение повышенной утомляемости, нарушения осанки и координации.
- Профилактика простудных заболеваний.
- Борьба с избыточным весом.
- Пропаганда здорового образа жизни.

Воспитательные:

- Создание в процессе обучения атмосферы доброжелательности, сотрудничества, включение в активную деятельность, создание комфортной обстановки, ситуации успеха.
- Воспитание личности спортсмена.
- Формирование спортивного коллектива.
- Воспитание чувства товарищества, взаимопомощи.
- Воспитание умения соревноваться индивидуально и коллективно.
- Привитие учащимся спортивной этики.
- Воспитание чувства патриотизма и ценностного отношения к труду и здоровью.

1.3.Содержание программы**Учебный план**

№	Разделы подготовки	1 год	2 год	3 год
1	Теоретическая подготовка	16	10	10
2	Общая физическая подготовка	128	87	87
3	Специальная физическая подготовка	6	18	18
4	Техническая подготовка	58	84	84
5	Тактическая подготовка	4	19	19
6	Инструкторская и судейская практика	-	3	3
7	Контрольные испытания	4	4	4
<i>Общее количество часов в неделю</i>		6	6	6
<i>Общее количество часов в год</i>		216	216	216

Содержание учебного плана.*1 год*

№	Наименование тем	Количество часов
1.	Физическая культура и спорт в России <i>-Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности в воспитании учащихся.</i>	1
2.	Сведения о строении и функциях организма человека <i>-Костная и мышечная система.</i>	2
3.	Влияние физических упражнений на организм человека <i>-Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы.</i>	2
4.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2

	-Гигиенические требования к местам физкультурных и спортивных занятий. -Понятие о травмах и их предупреждение.	
5.	Правила игры в волейбол -Состав команды -Расстановка и переход игроков -Костюм игроков -Начало игры и подача -Перемена подачи	8
6.	Места занятий и инвентарь -Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе.	1
Итого часов:		16

2 год

№	Наименование тем	Количество часов
1.	Физическая культура и спорт в России -Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение.	1
2.	Сведения о строении и функциях организма человека -Связочный аппарат.	1
3.	Влияние физических упражнений на организм человека -Работоспособность мышц и подвижность суставов.	1
4.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль -Первая помощь при ушибах, растяжении связок. -Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом.	1
5.	Правила игры в волейбол -Удары по мячу -Выход мяча из игры -Счет и результат игры -Права и обязанности игроков	3
6.	Разбор и анализ игр	3
Итого часов:		10

3 год

№	Наименование тем	Количество часов
1.	Физическая культура и спорт в России -Характеристика волейбола.	1
2.	Сведения о строении и функциях организма человека -Сердечнососудистая и дыхательная система человека.	1
3.	Влияние физических упражнений на организм человека -Развитие сердечнососудистой и дыхательной системы.	1
4.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль -Общий режим дня. -Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.	1
5.	Правила игры в волейбол -Состав команды, замена игроков. -Упрощенные правила игры. -Судейская терминология.	2
6.	Разбор и анализ игр	4

	Итого часов:	10
--	---------------------	-----------

1. Общая физическая подготовка (ОФП).

1 год

№	Наименование тем	Количество часов
1	Гимнастические упражнения - для мышц рук и плечевого пояса - для мышц туловища и шеи - для мышц ног и таза - с предметами и без предметов	18
2	Акробатические упражнения - группировки - перекаты - стойки - кувырки	32
3	Легкоатлетические упражнения - бег - прыжки - метания	32
4	Спортивные и подвижные игры - баскетбол, футбол, лапта, гандбол, бадминтон и др. - подвижные игры: : «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Подвижная цель», и др.	46
Итого часов		128

2 год

№	Наименование тем	Количество часов
1	Гимнастические упражнения - для мышц рук и плечевого пояса - для мышц туловища и шеи - для мышц ног и таза - с предметами и без предметов	10
2	Акробатические упражнения - группировки - перекаты - стойки - кувырки	22
3	Легкоатлетические упражнения - бег - прыжки - метания	32
4	Спортивные и подвижные игры - баскетбол, футбол, лапта, гандбол, бадминтон и др. - подвижные игры: : «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Подвижная цель», и др.	23
Итого часов		87

3 год

№	Наименование тем	Количество часов
1	Гимнастические упражнения - для мышц рук и плечевого пояса - для мышц туловища и шеи - для мышц ног и таза - с предметами и без предметов	10
2	Акробатические упражнения - группировки - перекаты - стойки - кувырки	22
3	Легкоатлетические упражнения - бег - прыжки - метания	32
4	Спортивные и подвижные игры - баскетбол, футбол, лапта, гандбол, бадминтон и др. - подвижные игры: : «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Подвижная цель», и др.	23
Итого часов		87

Специальная подготовка

1 год

№	Наименование тем	Количество часов
1	Упражнения для развития силы и скоростных качеств - в упоре лёжа отталкивание от пола - выпрыгивание из полуприседа и приседа - сидя на гимнастической скамейке наклоны назад с помощью партнёра, который держит за голеностопные суставы. - прыжки через скакалку. - прыжки через барьеры, с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных на оптимальную и максимальную высоту. - прыжки на одной и двух ногах на дальность.	1
2	Упражнения для развития выносливости - серии прыжков 15-20 сек. - перемещение в низкой стойке в различных направлениях. Серия падений и кувырков. - эстафеты с различными перемещениями и чередованием кувырков вперёд и назад. - челночный бег. - игра в волейбол 2 на 2, 3 на 3, 4 на 4. - игра в волейбол без остановок; как только мяч вышел из игры, тут же вводится новый.	3
3	Упражнения для развития ловкости - одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 180, 270, 360 градусов. - прыжки через различные предметы и снаряды с поворотами и без.	2

	<ul style="list-style-type: none"> - игра в кругу двумя-тремя мячами. - нападающие удары из трудных положений. 	
4	<p>Упражнения для развития прыгучести.</p> <ul style="list-style-type: none"> - приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх. - многократные броски набивного мяча 1 -2 кг над собой в прыжке и ловля после приземления. - напрыгивание на сложенные стопкой гимнастические маты. Спрыгивание в глубину с матов с последующим выпрыгиванием из приседа. - прыжки вверх с доставанием подвешенного предмета. - прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. 	1
Итого часов		6

2 год

№	Наименование тем	Количество часов
1	<p>Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.</p> <ul style="list-style-type: none"> - по сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, спиной, боком к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение 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 вперёд, а обратно – спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 2 до 5 кг), с поясом-отягощением. - бег (приставные шаги) - в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определённого задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360 градусов – прыжок вверх, падание и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. 	2
2	<p>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча.</p> <ul style="list-style-type: none"> - упор лёжа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. - из упора присев, разгибаясь вперёд-вверх, перейти в упор лёжа (при касании руками пола руки согнуть). - вращение кистями палки, наматывая на неё шнур, к концу которого подвешен груз (5-15 кг). - передвижение на руках в упоре лёжа, ноги за голеностопный сустав удерживает партнёр (с 13 лет для мальчиков). - многократные броски набивного мяча от груди и ото лба двумя руками (вперёд и над собой) и ловля. Особое внимание уделить заключительному движению кистями и пальцами. - упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым экспандером. - многократные «волейбольные» передачи в стену баскетбольного, футбольного мячей, набивного мяча над собой и партнёрам. 	3

3	<p>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперёд, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками вниз-вперёд). То же, но одной рукой с шагом. Круговые движения и т.д. - упражнения с набивным мячом. Броски двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. - упражнения с волейбольным мячом. Подача в стену, Подача слабой рукой. 	5
4	<p>Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.</p> <ul style="list-style-type: none"> - стоя у стены с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками отбить мяч в стену, приземлившись, поймать мяч. Мяч отбивать в высшей точке полёта. - бросить мяч вверх-назад, повернуться на 180 градусов и в прыжке отбить мяч в стену. - многократные прыжки с доставанием ладонями отметки на стене (щите). - передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперёд, остановка и принятие исходного положения для блокирования. - то же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180 градусов. - нападающий имитирует разбег на нападающий удар. Блокирующий на другой стороне площадки выбирает место и время для блокирования. Повторяется многократно, сериями. 	4
5	<p>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.</p> <ul style="list-style-type: none"> - броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. - имитация нападающего удара, держа в руках утяжелитель. - спрыгивание с высоты (до 50 см) с последовательным прыжком и ударом по зафиксированному мячу. - многократное выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания. 	3
Итого часов		18

3 год

№	Наименование тем	Количество часов
1	<p>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча.</p> <ul style="list-style-type: none"> - упор лёжа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. - из упора присев, разгибаясь вперёд-вверх, перейти в упор лёжа (при касании руками пола руки согнуть). - вращение кистями палки, наматывая на неё шнур, к концу которого подвешен груз (5-15 кг). - передвижение на руках в упоре лёжа, ноги за голеностопный 	3

	<p>сустав удерживает партнёр (с 13 лет для мальчиков).</p> <ul style="list-style-type: none"> - многократные броски набивного мяча от груди и ото лба двумя руками (вперёд и над собой) и ловля. Особое внимание уделить заключительному движению кистями и пальцами. - упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым экспандером. - многократные «волейбольные» передачи в стену баскетбольного, футбольного мячей, набивного мяча над собой и партнёрам 	
2	<p>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперёд, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками вниз-вперёд). То же, но одной рукой с шагом. Круговые движения и т.д. - упражнения с набивным мячом. Броски двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. - упражнения с волейбольным мячом. Подача в стену, Подача слабой рукой. 	5
3	<p>Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.</p> <ul style="list-style-type: none"> - стоя у стены с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками отбить мяч в стену, приземлившись, поймать мяч. Мяч отбивать в высшей точке полёта. - бросить мяч вверх-назад, повернуться на 180 градусов и в прыжке отбить мяч в стену. - многократные прыжки с доставанием ладонями отметки на стене (щите). - передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперёд, остановка и принятие исходного положения для блокирования. - то же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180 градусов. - нападающий имитирует разбег на нападающий удар. Блокирующий на другой стороне площадки выбирает место и время для блокирования. Повторяется многократно, сериями 	5
4	<p>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.</p> <ul style="list-style-type: none"> - броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. - имитация нападающего удара, держа в руках утяжелитель. - спрыгивание с высоты (до 50 см) с последовательным прыжком и ударом по зафиксированному мячу. - многократное выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания. 	5
Итого часов		18

Техническая подготовка

1 год

№	Наименование тем	Количество часов
---	------------------	------------------

1	<p>Техника нападения</p> <ul style="list-style-type: none"> - перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком(правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. - передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасываниями партнера – на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера. - отбивание мяча с кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения. - нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом мате, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи. 	24
2	<p>Техника защиты</p> <ul style="list-style-type: none"> - перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения па площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро. - прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи. - прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, и над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения. - блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре). 	34
Итого часов		58

2-3год

№	Наименование тем	Количество часов
1	<p>Техника нападения</p> <ul style="list-style-type: none"> - перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной вперед); двойной шаг назад, скачок назад, вправо, влево, остановка прыжком; сочетание перемещений и технических приемов. - передачи мяча: передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях; встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку; передачи из глубины площадки для нападающего удара; передача, стоя спиной по направлению, стоя на месте в тройке на одной линии, в зонах 4-3-2,2-3-4; 6-3-2,6-3-4; передача в прыжке (вперед вверх), встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3. - отбивание кулаком у сетки в прыжке «на сторону соперника». - подачи: нижняя прямая подача подряд 15-20 попыток; в левую и правую половину площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину; соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных; верхняя прямая подача: по 	40

	<p>мячу в держателе, с подбрасывания - на расстояние 6-9 м в стену, через сетку; в пределы площадки из-за лицевой линии.</p> <p>- нападающие удары: удар прямой по ходу по мячу на амортизаторах; в держателе через сетку; по мячу, подброшенному партнером (метательным устройством); удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.</p>	
2	<p>Техника защиты</p> <p>- перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями; перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в нападении и защите.</p> <p>- прием мяча сверху двумя руками: наброшенного партнером через сетку; в парах направленного ударом (расстояние 3-6 м; прием подачи нижней прямой).</p> <p>- прием снизу двумя руками: наброшенного партнером (в парах и через сетку); направленного ударом (в парах и через сетку с подставки); во встречных колоннах; в стену и над собой поочередно многократно; прием подачи нижней, прямой, верхней прямой.</p> <p>- прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и перекатом на бедро и спину: с набрасывания партнера в парах; от нижней прямой подачи.</p> <p>- блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу в зонах 2,3,4 - удар со зоны 4 по мячу в держателе, блокирующий на подставке, то же, блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), то же удар с передачи.</p>	44
Итого часов		84

Тактическая подготовка

1 год

№	Наименование тем	Количество часов
1	<p>Тактическая подготовка</p> <p>- индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.</p> <p>- групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.</p> <p>- командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).</p>	2
2	<p>Тактика защиты</p> <p>- индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.</p> <p>- групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон</p>	2

5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6. - командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».	
Итого часов	4

2-3 год

№	Наименование тем	Количество часов
1	<p><i>Тактика нападения</i></p> <p>- индивидуальные действия: выбор места для второй передачи, подачи верхней прямой, нападающего удара; чередование верхней и нижней подач; выбор способа отбивания мяча через сетку - нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи.</p> <p>- групповые действия: взаимодействие при первой передаче игроков зон 3,4 и 2; при второй передаче игроков зон 3,4,2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5,1 и 3,4,2 при приеме подачи.</p> <p>- командные действия: система игры со второй передачи игроков передней линии - прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2 (чередование), стоя лицом и спиной по направлению передачи; прием подачи в зону 2, вторая передача в зону</p>	9
2	<p><i>Тактика защиты</i></p> <p>- индивидуальные действия: выбор места при приеме нижней и верхней подачи; определение места и времени для прыжка при блокировании; своевременность выноса рук над сеткой; при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи; от обманной передачи; выбор способа приема мяча от подачи (сверху от нижней, снизу от верхней); выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).</p> <p>- групповые действия: взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара, в доигровке.</p> <p>- командные действия: расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3; игрок зоны 2; игрок зоны 4, перемещающийся в зону 3; система игры в защите углом вперед с применением групповых действий для данного года обучения.</p>	10
Итого часов		19

Инструкторская и судейская практика.

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на спортивно-оздоровительном этапе в последние 2-3-й годы подготовки, на учебно-тренировочном этапе в каждом году подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание занятий на спортивно-оздоровительном этапе определяется в зависимости от подготовленности занимающихся на основании материала для учебно-тренировочного этапа.

2-3 год

№	Наименование тем	Количество часов
---	------------------	------------------

1	<ul style="list-style-type: none"> - освоение терминологии, принятой в волейболе. - В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.. - Умение вести наблюдения за учащимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки. - Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам). - Вести наблюдения за учащимися, выполняющими технические приемы в двусторонней игре, и на соревнованиях. - Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического отчета. 	3
Итого часов		3

Контрольные испытания

1 год

№	Наименование тем	Количество часов
1	<ul style="list-style-type: none"> - Челночный бег 5*6м. - Челночный бег 3*10м. - Бег 30м. - Прыжок в длину с места. - Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (девушки) - Подтягивание на перекладине (юноши). - Наклон вперед из положения сидя. - Прыжок вверх с места (методика Абалакова). 	6
Итого часов		6

2 год

№	Наименование тем	Количество часов
1	<ul style="list-style-type: none"> - Бег 92 м (бег с изменением направления). - Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками сидя на полу. - Бег 30м. - Прыжок в длину с места. - Вторая передача из зоны 3 в зону 4 (юноши, девушки 10-14 лет) - Поточная передача двумя руками сверху (юноши, девушки 10-14 лет) - Верхняя прямая подача - Прыжок вверх с места (методика Абалакова). - Нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (юноши, девушки 10-14 лет) - Приём подачи из зоны 6 в зону 3 	6
Итого часов		6

3 год

№	Наименование тем	Количество часов
1	<ul style="list-style-type: none"> - Бег 92 м (бег с изменением направления). 	6

	<ul style="list-style-type: none"> - Вторая передача из зоны 2 в зону 4 (юноши, девушки 15-18 лет) - Передача сверху, стоя лицом и спиной (чередование) (юноши, девушки 15-18 лет) - Верхняя прямая подача (юноши, девушки 16-18 лет) - Нападающий удар из зоны 4 на точность (юноши, девушки 15-18 лет) - Приём подачи из зоны 5 в зону 2. - Прыжок вверх с места (методика Абалакова). 	
Итого часов		6

1.4. Планируемые результаты освоения учащимися содержания Программы

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- уровень освоения основ техники волейбола;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной речью.

Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

- Адаптация ребенка к условиям детско-взрослой общности;
- Удовлетворенность ребенком своей деятельностью в объединении дополнительного образования, самореализация;
- Повышение творческой активности ребенка, проявление инициативы любознательности;
- Формирование ценностных ориентаций;
- Формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами;
- Навыки в изложении своих мыслей, взглядов;
- Навыки конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, толерантное

отношение;

- Развитие жизненных, социальных компетенций, таких как: автономность (способность делать выбор и контролировать личную и общественную жизнь); ответственность (способность принимать ответственность за свои действия и их последствия); мировоззрение (следование социально значимым ценностям); социальный интерес (способность интересоваться другими и принимать участие в их жизни; готовность к сотрудничеству и помощи даже при неблагоприятных и затруднительных обстоятельствах; склонность человека давать другим больше, чем требовать); патриотизм и гражданская позиция (проявление гражданско-патриотических чувств); культура целеполагания (умение ставить цели и их достигать, не ущемляя прав и свободы окружающих людей); умение "презентовать" себя.

2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

Квалифицированно разработанная и образцово ведущаяся документация - необходимое условие успешной работы дополнительного образования. Основные документы:

1. Годовой план работы, куда входят разделы: организационная, учебная, спортивно-массовая, воспитательная работа; работа с родителями и общеобразовательной школой, финансово-хозяйственная деятельность.
2. Поурочная программа по волейболу, учебные планы, годовые графики поурочного изучения материала на каждый год обучения и на каждую учебную группу, поурочные планы (конспекты занятий).
3. Перечень требований и нормативов по видам подготовки на каждый год обучения (приемные, переводные, выпускные), графики проведения испытаний по ним. Протоколы соревнований и итоговые учебные документы по каждой группе, возрасту и полу.
4. Индивидуальные планы на каждого учащегося в летний период.
5. Расписание занятий.
6. Журналы учета работы в учебной группе.
7. Книги учета разрядников и судей по волейболу, отчеты об участии в соревнованиях.
8. Отчетные документы, которые ежегодно представляют в вышестоящие организации.

2.1. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

- спортивный зал,
- волейбольная площадка на территории лицея
- форма волейбольная
- спортивный инвентарь:
 - Секундомер
 - Скамейки гимнастические
 - Скакалки
 - Мячи волейбольные
 - Мячи набивные 1,2,3,кг.
 - Насос ручной
 - Сетка волейбольная
 - Тренажеры силовые многофункциональные
- учебно-методическая литература по волейболу

2.2. Формы подведения итогов реализации программы:

- Индивидуальное тестирование.
- Промежуточная и итоговая аттестация.
- Контрольные игры.
- Соревнования.
- Спортивные конкурсы, праздники.
- Анализ динамики результатов обучающихся.
 - *Поурочное распределение программного материала*
- Для программного материала, прежде всего технико-тактического содержания подготовки, определена последовательность изучения на весь учебный год. С учётом

этой последовательности, сложности материала и положения методики обучения весь программный материал распределён по занятиям 206 занятий. При этом выделены занятия, на которых материал изучается впервые, и те занятия, на которых материал повторяется и происходит совершенствование навыков.

- Ниже приводится поурочное распределение программного материала.
- 1-й год

Содержание поурочного материала	№ занятий, на которых начинается обучение	№ занятий, на которых начинается повторение
Теоретическая подготовка:		
1. Физическая культура и спорт в России в системе физвоспитания	16,19,134	
2 Гигиена закаливания и режим питания спортсмена	1,3,5,7	
3. Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм.	35,37,38	
4. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.	74,78,86,136,137	
Физическая подготовка	1-2,4-10, 13-25,29-34,36-53,56-73,75-76,78-107, 111-133, 206	
Техническая подготовка:		
Действия без мяча:		
1. Стойки волейболиста.	3,4	8, 15,18,21,24,55,67,79,85
2. Ходьба и бег, перемещаясь лицом.	5,6	9,13, 24,36
3. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперёд.	9	10,13,14, 36,68,96
4. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперёд.	9	10,13,36
5. Сочетание способов перемещений.	27	73
6. Сочетание способов перемещений и стоек.	37	73
Действия с мячом:		
1. Передачи мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху броском над собой, вверх-вперёд на месте и после перемещений лицом, боком и остановки.	10,21,22	13,17,20,25,28,36,39,57,60,63,95, 98,115
2. Передача мяча сверху в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки.	20,34,35	21, 27,36,37,38,48,49,67,68,91,92,111,112
3. Передача мяча с собственного подбрасывания по тем же направлениям.	11,14	12,15,16,19,20,24,28,42,52,64,76, 81,97
4. Передача мяча с наброса партнёра.	15	16,18,20,23,25,42,52,64,76,81,97
5. Передача мяча сверху и снизу в парах на месте, после перемещений лицом, боком и остановки.	16, 24	17, 18, 25,26, 35,38,40,56,65, 77, 78, 82,98,102
6. Передача мяча сверху в стену.	7	10,13,16,19,31,43,56, 59,62,94,97,114,116
7. Отбивание мяча снизу с наброса партнёра.	18	19, 22,24,28
8. Подбивание мяча снизу над собой.	21	22,35,44,54,68,94,101
9. Поддача. Подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища	18	19,20,21,23,25
10. Поддача мяча в стену (расстояние 3-4 м)	20	21,22,23,25,35,36,56,57
11. Поддача через сетку с близкого расстояния.	21	22-25,78-107, 111-117
12. Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях.	27,41,55,57, 68,74,84,98,103,114, 118, 132,145,156	33,45,59,71,78,86,100,116,125,140,150
Тактическая подготовка		
1. Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи.	5,9	13,15,18,21,33,45,58, 79,112
2. Выбор способа отбивания мяча через сетку (сверху, снизу)	26	27,30,32,59
5. Выбор места при приёме подачи.	25	27,29,34,44,59,79,86
7. Выбор места при страховке партнёра,	40	42,86,106,109,110

принимającego мяч.		
Контрольные испытания		2,6,118

• **Поурочное распределение программного материала**

- 2-й год

п/п	Содержание поурочного материала	№ занятий, на которых начинается обучение	№ занятий, на которых начинается повторение
Теоретическая подготовка:			
1	Физическая культура и спорт в России в системе физвоспитания	1,3,5,7	
2	Гигиена закаливания и режим питания спортсмена	16,19,134	
3	Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм.	35,37,38	
4	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.	74,78,86,136,137	
5	Основы техники и тактики игры волейбол	2,4, 6, 17,28, 35,57, 86, 112	
	Физическая подготовка	1-2,4-10,13-25, 29-34, 36-53, 56-73, 75-76, 78-107, 111-133, 135, 138-156	

-

Техническая подготовка:			
Действия без мяча:			
1	Перемещения приставными шагами: лицом, спиной, правым, левым боком вперёд. Остановка шагом.	1,3,9,40	15,24,36,44,65, 85,96,135,145,154
2	Сочетание способов перемещений и стоек.	2,4,10,41,130,142	2,4,10,16,37,45,66,86,96,136,146,155
Действия с мячом:			
1	Передачи мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху над собой, вверх-вперёд на месте и после перемещений лицом, боком, остановки и поворота лицом в сторону передачи	5,8,10,21,37,46	6,9,17,22,39,55,74,82, 100-106,134
2	Передача мяча сверху в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, спиной, боком и остановки.	22,24,50,78	23,25,54,82,112
3	Передача мяча с собственного подбрасывания по тем же направлениям. Передачи на точность.	14,16	15,17, 31-34,42,50,67,74,120-123
4	Передача мяча сверху и снизу в парах на месте, после перемещений лицом, боком и остановки.	20,21,23,49,51,76	22,24,25,52,53,78,79, 88,99,111
5	Передача мяча сверху в стену. То же с изменением высоты передачи	30,50,74,120	31,51,75,77,121,127, 137, 148,155
6	Отбивание мяча снизу с наброса партнёра на месте, после перемещений лицом, боком и остановки.	15,18,25	16,19,27-29,46,48,88,93
7	Подбивание мяча снизу над собой.	8,13	9,14,33,56,87,103,126
8	Передачи мяча в треугольнике в зонах: 3-4-6, 3-2-6, 3-2-1, 3-4-5 (расстояние до 3 м)	35,38	37,40,44,48,66,85
9	Приём подачи двумя руками сверху и снизу.	27,28,47,88,92	28,29,48,89,93,95,152
10	Подача. Подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища	15	2,6,13,16,17
11	Подача мяча в стену (расстояние 4-5 м).	9	10,14,20,54
12	Подача через сетку с близкого расстояния.	16,21	17,22,25,37,42-47,55,61,78,83,93,101, 114,129,138,147,150
13	Нападающий удар с места сильнейшей рукой через сетку с собственного подброса и передачи партнёра	64,67,69,75	65,68,76,84,92,100,118,122,133,152

14	Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях.	10,20,35,40,55,65,80,90,100,105,115,125,135,140,150	
Тактическая подготовка			
1	Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи.	7,20,25,41	8,9,21,22,27,42,43
2	Выбор способа отбивания мяча через сетку (сверху, снизу)	10,15,27	11,13,16,28,30,49,132
3	Приём мяча к сетке в зону 3.	17,21,29	18,22,31,46,67,81,112,113, 144
4	Передача мяча через сетку на свободное место, на игрока, слабо владеющего навыками приёма или неуспешного возвратиться в свою зону.	70	72,87,96
5	Взаимодействие игроков зон 3 и 4, 3 и 2 в нападении и защите	18,34,35	19,40,42,44,134,135,138
6	Взаимодействие игроков передней и задней линий при нападении и защите.	24,34,35,60,61,86,87	25,35,37,65,92,93,141
7	Выбор места при приёме подачи. Выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч.	25,39,40	27,29,46,55,119,149
Контрольные испытания		2, 6,118	

• **Поурочное распределение программного материала**

• 3-й год

п/п	Содержание поурочного материала	№ занятий, на которых начинается обучение	№ занятий, на которых начинается повторение
Теоретическая подготовка:			
1	Физическая культура и спорт в России в системе физвоспитания	1,3,5,7	
2	Гигиена закаливания и режим питания спортсмена	16,19,134	
3	Гигиена закаливания и режим питания спортсмена.	35,37,38	
4	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж.	74,78,86,136,137	
5	Основы техники и тактики игры волейбол	2,4,6, 17,28,35, 57, 86, 112	
6.	Физиологические основы спортивной тренировки	9, 12, 70, 88, 96, 105, 122, 146	
7.	Моральный и волевой облик спортсмена	33, 115, 156	
	Физическая подготовка	1,3-5,7-32, 34-55,57-73, 75-80,82-109,111-121, 123-156	
Техническая подготовка:			
Действия без мяча:			
1	Перемещения приставными шагами: лицом, спиной, правым, левым боком вперёд. Остановка шагом.	1,4,7	3,5,8,24,35,52,70,97,103,119,134,140
2	Имитации разбега на нападающий удар. Имитация одиночного блокирования. Выбор места и времени прыжка	76,81,98,99	77-80,82-88,100-105,126,139,145,154
3	Сочетание способов перемещений и стоек.	4,7,10	5,8,11,35,52,70,97,119
4	Падения и перекаты после падений	52,53	53,54-57,122,123
Действия с мячом:			
1	Передачи мяча сверху двумя руками на точность в пределах границ площадки. Передачи в парах с перемещениями лицом, спиной, боком. Встречная передача в пределах линии нападения. Передачи в треугольниках в зонах 6-2-4,1-2-3, 5-2-4 (расстояние до 4 м)	7,9,10,12	8,11,13-16,26,37,49,62,77,93,101,120
2	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. Передачи в зонах 3-4, 3-2, 2-3 на расстояние 2 м. Передачи в зонах 6-4, 6-2, 1-3 на расстояние 4 м.	30-34,48	35-38,49,66,84,99,102,125,137,151
3	Передача мяча у сетки сверху двумя руками, стоя спиной к направлению. Передача с собственного подбрасывания после перемещений лицом, спиной, боком. Передачи с	67-70	71-79,103,126,138,152

	наброса партнёра. Передачи в зонах 4-3-2, 2-3-4 (в зоне 3 - спиной).		
4	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке (вверх-вперёд). Передача мяча в прыжке с собственного подбрасывания, в стену, с наброса партнёра.	90-93	94-96,104,027,139,153
5	Отбивание в прыжке мяча через сетку в непосредственной близости от неё с собственного подбрасывания и наброса партнёра.	24	25,50,86,109
6	Подачи мяча. Верхняя прямая подача из-за пределов площадки. подача в левую и правую стороны площадки.	8,12	9-11,13-16,20-28,35-55,60-80, 100-112
7	Нападающий удар прямой по ходу сильнейшей рукой. Нападающий удар с разбега (1,2,3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах, на держателе. То же через сетку. Нападающий удар по мячу, наброшенному партнёром. Нападающий удар из зоны 4 с высокой передачи из зоны 3.	15,77,79,105,133	16,78,80-83,106-110,134-136
8	Приём мяча снизу двумя руками. Приём мяча, отскочившего после броска в стену (расстояние 4-6 м). Приём мяча, наброшенного партнёром - на месте и после перемещений. Приём мяча после собственного наброса в сторону. Отбивание снизу мяча назад за голову. Нижняя передача на точность в зоны 2 и 3 из разных зон.	3,6-8,73,94-96	4,9-11,74-76,97-105
9	Приём мяча сверху с выпадом и последующим перекатом на бедро и спину.	53-55	56-58,120,154
10	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Блокирование, стоя на подставке.	81,82	83-86,107-111,117,137
11	Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях.	9-22,25-36,51-59,72-76,99-108	
Тактическая подготовка			
1	Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи.	10	11-14,35,57,89,132
2	Выбор места для выполнения подачи.	12	13,89,141
3	Выбор места для выполнения нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2).	76,78	77-81,92,98,146-148
4	Выбор способа отбивания мяча через сетку: верхней, нижней передачей, одной рукой, на месте, в прыжке.	24,8	25,44,81
5	Вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной.	69	70-73
6	Взаимодействие игроков передней линии при первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4.	11,33,49	12,34,50-53
7	Взаимодействие игроков передней линии при второй передаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4 и 2, стоя к ним спиной при передаче.	70-72	73-79
8	Взаимодействие игроков передней и задней линии: игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3 (2).	16,36	17,37
9	Система игры со второй передачи игрока передней линии. Приём подачи и первая передача в зону 3. Вторая передача в зоны 4 и 2.	20	21-27
10	Приём подачи и первая передача в зону 2. Вторая передача в зоны 4 и 3.	41	42-48
11	Определение времени для отталкивания при блокировании, временность выноса рук над сеткой (при подводящих упражнениях для нападающего удара).	82-84	85-89
12	Выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи, обманной передачи.	97	98
13	Выбор способа приёма мяча от подачи или другой атаки соперника (сверху или снизу)	49	50-52
14	Взаимодействие игроков зоны 1 с игроками зон 6 и 2; 5 с 6 и 4; 6 с 1,5 и 3; 2 и 4 с 3(при выходе для блокирования).	123-125	126-130
15	Расположение игроков при приёме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.	22	23,32-36
16	Расположение игроков при приёме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2.	42	43-46,51-58

17	Расположение игроков при приёме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок, выбегающий в зону 3(2) на передачу из других зон передней линии.	52-55	56-59,82-83
Контрольные испытания		2, 6,118	

2.3.Список литературы

1. Закон Российской Федерации «Об образовании» (статья 14, пункт 5)
2. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей (в ред. Постановлений Правительства РФ от 22.02.1997 г. №212, от 08.08.2003г. № 470)
- 3.Ю.Д.Железняк А.В. Чачин Ю.П. Сыромятников Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.-М.: Советский спорт, 2005.-112с.
4. Ю.Д. Железняк, К.А. Швец, Н.В. Долинская, Е.А. Борисенко, Т.В. Подольская, Ю.Ф. Буйлин «ВОЛЕЙБОЛ. Поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (учебно-тренировочные группы); М.: Комитет по ФК и С при совете министров СССР, главное управление научно-методической работы, 1983;
- 5.АА. Кучинский «Волейбол в школе» Ленинград, 1959;
- 6.Смоленский Государственный Институт Физической Культуры - 1974: «Тактическая подготовка волейболистов» (учебное пособие); «Техническая подготовка волейболистов» (учебное пособие);
- 7.О. Чехов «Основы волейбола», Физкультура и спорт, Москва, 1979;
- 8.Ю.Д. Железняк «К мастерству в волейболе», Физкультура и спорт, Москва, 1978;
- 9.Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов «Юный волейболист», Физкультура и спорт, Москва, 1979;
- 10.А.Г. Фурманов «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе», Физкультура и спорт, Москва, 1982;
- 11.Ю.Д. Железняк, ВА. Кунянский «Волейбол у истоков мастерства», Физкультура и спорт, Москва, 1998;
- 12.Л.В. Былеева, А.М. Короткое «Подвижные игры», Физкультура и спорт, Москва, 1982;.