

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Филипповская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрено на заседании
ШМО дополнительного образования
Протокол № 4 от 05.06.2020 г.



Утверждаю:
Директор МОУ Филипповская СОШ
Т.А. Пивоварова
Пивоварова Т.А.
Приказ № 161 от 17.08.2020

Дополнительная общеразвивающая программа
Кружок «Волейбол»

Возрастная категория: 7-11 классы
Срок реализации программы: 3 год
Направленность: спортивная

Разработчик (автор)
педагог дополнительного образования:
Терехова Ю.С.

с.Филипповск

2020г.

Пояснительная записка

Актуальность, новизна,

Широкое применение волейбола в физическом воспитании объясняется несколькими причинами: доступностью игры для различного возраста, возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитание моральных и волевых качеств и в тоже время использование его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодежи, простотой инвентаря, оборудования и площадки для игры.

Волейбол – командная игра, где каждый игрок выполняет задания с учетом действий своих партнеров.

Условия игровой деятельности приучают занимающихся подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели; работать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы; постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать правильное решение. Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся чувства коллективизма; настойчивости, решительности, целеустремленности, внимания и быстроты мышления; способности управлять своими эмоциями; совершенствованию основных физических качеств.

Программа предусматривает последовательное, органически взаимосвязанное системное обучение.

В учебном процессе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Программой по волейболу предусматривается приобретение теоретических сведений, овладение основными приемами техники и тактики, приобретение навыков участия в игре и в организации самостоятельных занятий.

Цель программы - воспитание разносторонней, гармонично развитой личности, гражданина-патриота, способного стать достойным и полноправным членом нашего общества;

Физическое и духовное совершенствование воспитанников через занятия волейболом и общение с коллективом.

Совершенствование двигательных умений и навыков в процессе занятий волейболом, пропаганда здорового образа жизни.

Задачи

Образовательные:

Обучение техническим и тактическим основам спортивной игры – волейболу, дальнейшее совершенствование технических и тактических приемов игры.

Освоение учащимися знаний для занятий волейболом,

Овладение умениями и навыками игры в волейбол.

Развитие силы, ловкости, координации движений, быстроты реакции.

Воспитание интереса к волейболу.

Развивающие:

Развитие спортивных способностей обучающихся.

Развитие желания участвовать в соревнованиях, проводимых в течение года.

Воспитательные:

Воспитать упорство трудолюбие, настойчивость в достижении цели.

Воспитание трудолюбия, коммуникабельности, чувства товарищества и патриотизма.

Уровень освоения программы:

обогащение опыта общения, повышение уровня информированности в области физической культуры, основ здорового образа жизни.

Ожидаемые результаты

Учащиеся должны знать:

1. Правила игры в волейбол.
2. Тактику нападения.
3. Тактику защиты.
4. Индивидуальные, групповые и командные действия.
5. Судейскую терминологию.

Учащиеся должны уметь выполнять:

1. Верхнюю передачу двумя руками.
2. Нижнюю передачу двумя руками.
3. Прямую верхнюю, прямую нижнюю, боковую верхнюю и в прыжке подачи.
4. Прием мяча сверху и снизу.
5. Атакующий удар с передней и задней линии.
6. Блокирование соперников.
7. Судейство игр в своей и младшей группе.
8. Тактику защиты «углом вперед».
9. Тактику защиты «углом назад».
10. Прием мяча в падении с последующим перекатом.

Направленность образовательной программы - физкультурно-спортивная

Уровень: базовый

Краткая характеристика обучающихся:

В секции занимаются обучающиеся 13-18 лет, (мальчики, девочки)

Условия приема:

Набор осуществляется в форме просмотра физических данных, умений и навыков в области этого вида спорта. С обязательным, разрешающим медицинским документом на занятия волейболом и физические занятия с усиленными нагрузками. С каждым подростком проводится анкетирование и собеседование, в ходе которого выясняется причина прихода в данную секцию, желаемые результаты.

По результатам собеседования и просмотра физических данных формируются группы.

Набор в кружок осуществляется на свободной основе, по желанию подростков. Группы второго года обучения формируются из подростков 13-18 лет, обладающих знаниями и умениями в объеме программы первого года обучения. Группа 3 года обучения формируется из подростков 14-18 лет, обладающих знаниями, умениями и навыками в объеме программ двух лет обучения, а также владеющих навыками судейства.

Адресат программы: программа предназначена для подростков в возрасте от 12 до 18 лет.

Срок реализации программы - 3 года

Режим занятий: Программа рассчитана на 3 года обучения – 3 года по 92,5 часа в год.

1 год обучения – 2- раза в неделю (92,5 часа в год);

2 год обучения – 2- раза в неделю (92,5 часа в год);

3 год обучения – 2- раза в неделю (92,5 часа в год)

Программа может корректироваться в процессе работы с учетом возможностей материальной базы, возрастных особенностей обучающихся, их способностей усваивать материал.

Формы учебной работы, методы и средства обучения

Организация и проведение учебного процесса строится с учетом индивидуальных способностей обучающихся. В ходе усвоения программы учитываются темп развития специальных умений и навыков.

Типы занятий: теоретические, практические, исполнительские, строевые. Тематика занятий строится с учетом интересов обучающихся, возможности их самовыражения. Теория закрепляется одновременно на практике.

Уровни организации образования:

1. начальный – пробуждение интереса, закрепление интереса к теме, радость от результата деятельности. 2. репродуктивный – умение профессионально повторить физические упражнения. 3. креативный (творческий). Неотъемлемая часть программы – проведение соревнований. Деятельность воспитанников в подготовке соревнований способствует развитию у них инициативы, коммуникативных качеств, формирует чувство ответственности, воспитывает коллектив единомышленников.

Форма организации занятий:

Занятия проводятся в группе из 12 человек, но дополнительно возможны индивидуальные и индивидуально- групповые занятия.

Периодичность занятий: 2 раза в неделю по 1 часу 8 минут.

Методы диагностики:

1. Анкетирование (при приеме в секцию)
2. Педагогическое наблюдение, результаты которого фиксируются в диагностическом листе.
3. Учетная карточка участника соревнований различных категорий.

Критериями оценки достижения цели и задач, поставленных в данной программе, являются контрольные испытания по ОФП и СФП, результаты выступлений на соревнованиях. Кроме этого, во всех группах постоянно проводятся поединки в соревновательном варианте с целью выявления рейтинга каждого воспитанника.

Использование метода рейтинговых оценок способствует отбору лучших спортсменов из числа воспитанников для выездов на соревнования высокого ранга.

Исходя из поставленных задач и содержания образовательной деятельности, к окончанию года обучения учащиеся и воспитанники должны:

- знать историю игры в волейбол;
- знать правила безопасности и эксплуатации оборудования и инвентаря;
- укрепить свою общефизическую подготовку;
- знать правила игры в волейбол;
- получить начальные навыки игры в волейбол;
- освоить различные навыки и приемы игры в волейбол;
- освоить навыки и приемы игры в волейбол;
- уметь осуществлять судейство игры в волейбол;

Владеть системой упражнений подготовки мышц к работе в режиме нагрузок.

Умение сосредотачиваться, концентрироваться при выступлениях на соревнованиях.

Умения и навыки в оказании первой доврачебной помощи.

Формы итогового контроля: открытое занятие; соревнование.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

«Волейбол»

92,5 часа в год

(1 год обучения.)

| № | | Количество часов | | | Формы промежуточной аттестации |
|----|--|------------------|-----------|-------------|--------------------------------|
| | | всего | теория | практика | |
| 1. | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | 4 | 4 | | |
| 2. | Правила игры. | 15 | 2 | 8 | Зачет теория |
| 3. | Общая и специальная физическая подготовка. | 15 | 1 | 14 | Сдача норм ОФП |
| 4. | Техника игры. | 20 | | 20 | Зачет практика |
| 5. | Тактика игры. | 20 | | 20 | Зачет практика |
| 6. | Инструкторская и судейская практика. | 10 | 2 | 8 | Зачет практика |
| 7. | Организация и участие в соревнованиях. | 6 | 1 | 5 | Товарищеские встречи |
| 8. | Итоговое занятие. | 2,5 | | 2,5 | |
| | Всего по программе | 92,5 | 10 | 82,5 | |

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

«Волейбол»

92,5 часа в год

(2 год обучения.)

| № | | Количество часов | | | Формы промежуточной аттестации |
|----|--|------------------|--------|----------|--------------------------------|
| | | всего | теория | практика | |
| 1. | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | 4 | 4 | | |
| 2. | Правила игры. | 5 | 1 | 4 | Зачет теория |
| 3. | Общая и специальная физическая подготовка. | 20 | | 20 | Сдача норм ОФП |

| | | | | | |
|----|--|-------------|----------|-------------|----------------------|
| 4. | Техника игры. | 20 | | 20 | Зачет практика |
| 5. | Тактика игры. | 25 | | 25 | Зачет практика |
| 6. | Инструкторская и судейская практика. | 10 | | 10 | Зачет практика |
| 7. | Организация и участие в соревнованиях. | 6 | | 6 | Товарищеские встречи |
| 8. | Итоговое занятие. | 2,5 | | 2,5 | |
| | Всего по программе | 92,5 | 5 | 87,5 | |

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ
«Волейбол»
92,5 часа в год
(3 год обучения.)

| № | | Количество часов | | | Формы промежуточной аттестации |
|----|--|------------------|----------|-------------|--------------------------------|
| | | всего | теория | практика | |
| 1. | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | 4 | 4 | | |
| 2. | Правила игры. | 1 | | 1 | Зачет теория |
| 3. | Общая и специальная физическая подготовка. | 20 | | 20 | Сдача норм ОФП |
| 4. | Техника игры. | 25 | | 25 | Зачет практика |
| 5. | Тактика игры. | 25 | | 25 | Зачет практика |
| 6. | Инструкторская и судейская практика. | 10 | | 10 | Зачет практика |
| 7. | Организация и участие в соревнованиях. | 6 | | 6 | Товарищеские встречи |
| 8. | Итоговое занятие. | 2,5 | | 2,5 | |
| | Всего по программе | 92,5 | 4 | 88,5 | |

Содержание образовательной программы 1 год обучения

Тема 1 Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Ознакомление уч-ся с историей волейбола и с правилами игры в волейбол на занятиях. Правила поведения учащихся на занятиях и предупреждение травм. Гигиенические требования.

Тема 2 Правила игры

Изучение техники игры. Техника перемещений. Бег, ходьба, приставные шаги, прыжки, остановки, повороты. Приставные шаги. Прыжки. Остановка. Поворот.

Техника нападения. Товарищеская встреча. Совершенствование изученных ранее приемов. Прием мяча сверху. Прием мяча снизу. Совершенствование правил и техники игры в игровой ситуации. Совершенствование приемов и передач мяча руками.

Тема 3 Общая и специальная физическая подготовка

Ознакомление уч-ся с верхней боковой подачей. Развитие силы, ловкости, координацию движений и быстроту реакций. Совершенствование элементов техники и правил игры. Развитие физических качеств. Совершенствование правил и техники игры. Передачи. Передача мяча сверху. Развитие физических качеств.

Тема 4 Техника игры

Развитие ловкости, силы, координации. Изучение бокового атакующего удара, атакующего удара с задней линии. Развитие физических качеств. Изучение одиночного и парного блокирования. Совершенствование в игровой ситуации. подача в прыжке. Техника защиты. Стойка с выставленной ногой вперед. Стойка с расположением стоп на одной линии. Обучение групповым тактическим действиям. Развитие физических качеств.

Тема 5 Тактика игры

Обучение командным тактическим действиям. Совершенствование в игре. Блокирование. Прием мяча в движении. Изучение тактики игры. Индивидуальные действия. Групповые взаимодействия: «отдай мяч выходи». Тактическая подготовка. Индивидуальные тактические действия.

Тема 6 Инструкторская и судейская практика

Тактика защиты. Товарищеская встреча. Индивидуальные действия. Групповые взаимодействия. Групповое блокирование по ходу. Блокирование с переводом мяча в зону. Групповое блокирование. Подстраховка. Переключения. Товарищеская встреча.

Тема 7 Организация и участие в соревнованиях

Выбор места для выполнения передачи. Выбор места для выполнения подачи. Чередование способов передач. Выбор способов приема мяча.

Передача на игрока нападения. Вторая передача нападающему на линии. Имитация второй передачи. Контрольные нормативы. Контрольные нормативы. Соревнования.

Тема 8 Итоговое занятие

Открытое занятие; соревнование.

Содержание образовательной программы 2 год обучения

Тема 1 Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Ознакомление уч-ся с историей волейбола и с правилами игры в волейбол на занятиях. Правила поведения учащихся на занятиях и предупреждение травм. Гигиенические требования.

Тема 2 Правила игры

Совершенствование стойки игрока, перемещений, передачи мяча. Продолжение изучения подачи мяча, передачи мяча, передач мяча с разных точек. Совершенствование передачи мяча, перемещений приставными шагами с передачей мяча. Совершенствование передачи мяча, перемещение после передачи мяча. Развивать силу, кисти, рук, ног, ловкость. Контроль учащихся в выполнении передачи, ознакомление с боковой подачей, нижней передачи мяча и расстановкой игроков. Совершенствование нижней прямой подачи, верхней передачи мяча с перемещением на летящий мяч. Развитие силовых качеств,

точность. Оценить уч-ся в выполнении нижней передачи мяча двумя руками и нижней боковой подачи. Совершенствование ранее изученных элементов техники игры в различных игровых ситуациях.

Совершенствование верхней и нижней передачи мяча, нижней прямой и нижней боковой подачи, перемещения с выходом на мяч, расстановку игроков и правила переходов. Развитие силы, ловкости, точности, координации движений. Совершенствование верхней и нижней передачи мяча. Товарищеская встреча. Совершенствование изученных ранее приемов. Совершенствование элементов техники игры: передачи мяча сверху и снизу двумя руками, приемы мяча, передачи мяча из-за лицевой линии, расстановку игроков по зонам. Спартакиада внутри лица. Совершенствование техники в игровых ситуациях.

Тема 3. Общая и специальная физическая подготовка

Совершенствование техники в игровых ситуациях. Изучение верхней передачи мяча из низкой стойки с последующим перемещением под сетку для атакующих действий. Развитие силы, ловкости, координации. Двусторонняя игра с совершенствованием правил игры. Изучение приема мяча, отскочившего от сетки, двумя руками снизу и передаче его разыгрывающему. Совершенствование нижней прямой подачи в заданные зоны площадки. Развитие быстроты реакции, координации движений, точность, ловкость, силу. Совершенствование правил и техники игры в игровой ситуации. Совершенствование приемов и передач мяча двумя руками, нижней прямой и боковой подачи. Развитие силы, ловкости, координацию движений и быстроту реакций.

Тема 4 Техника игры

Ознакомления с верхней передачей мяча в прыжке, передаче мяча в прыжке. Совершенствование элементов техники и правил игры. Развитие физических качеств. Совершенствование правил и техники игры.

Ознакомление с верхней прямой передачей и приемом мяча в падении с последующим перекатом. Развитие физических качеств. Разучивание тактики защиты. Совершенствование передачи. Изучение одиночной и групповой защиты. Совершенствование верхней прямой передачи, прием мяча снизу в падении с последующим перекатом, правила техники и тактики игры. Совершенствование техники и тактики игры при возникновении игровых ситуаций. Развитие физических качеств. Развитие ловкости, силы, координации.

Тема 5 Тактика игры

Изучение бокового атакующего удара, атакующего удара с задней линии. Развитие физических качеств. Изучение одиночного и парного блокирования. Совершенствование в игровой ситуации. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении. Совершенствование в игре. Обучение групповым тактическим действиям в нападении. Развитие физических качеств. Обучение командным тактическим действиям в нападении. Обучение командным тактическим действиям в защите. Совершенствование в игровых ситуациях. Обучение групповым тактическим действиям. Развитие физических качеств. Обучение командным тактическим действиям. Совершенствование в игре. Прием мяча снизу в падении с последующим прокатом, в парах. Прием мяча в движении.

Тема 6. Инструкторская и судейская практика

Прием мяча снизу отскоком от сетки. Прием одной рукой с падением в сторону. Чередование способов приема в зависимости от направления мяча. Прием снизу двумя руками. Блокирование. Одиночное блокирование. Блокирование игроков защиты. Блокирование игрока нападения. Тактическая подготовка. Индивидуальные тактические действия. Блокирование игроков по ходу с переводом вправо. Блокирование ударов с переводом влево.

Тема 7 Организация и участие в соревнованиях

Товарищеская встреча. Блокирование в одной зоне. Групповое блокирование ударов по

ходу.

Блокирование ударов с переводом. Групповое блокирование, удары в двух направлениях. Сочетание одиночного и группового блокирования. Тактическая подготовка. Индивидуальные тактические действия. Выбор места для выполнения 2 передачи. Выбор места для выполнения подачи. Выбор места для выполнения удара. Чередование способов передач. Выбор способов приема мяча. Подача на игрока нападения. Вторая передача нападающему сильнейшему на линии. Имитация второй передачи. Имитация нападающего удара и передача в прыжке. Чередование способов нападения и защиты. Чередование передач на скорость. Передача на игрока, вышедшего после замены.

Тема 8 Итоговое занятие

Открытое занятие; соревнование.

Содержание образовательной программы 3 год обучения

Тема 1 Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Совершенствование знаний правил игры в волейбол (разбор спорных моментов в Премьер-Лиге России). Правила поведения учащихся на занятиях и предупреждение травм. Гигиенические требования.

Тема 2 Правила игры

Совершенствование стойки игрока, перемещений, передачи мяча. Совершенствование подачи мяча, передачи мяча, передач мяча с разных точек. Совершенствование передачи мяча, перемещений приставными шагами с передачей мяча. Совершенствование передачи мяча, перемещение после передачи мяча. Развивать силу кистей рук, ног, ловкость. Контроль учащихся в выполнении передачи, закрепление навыка боковой подачи, нижней передачи мяча и расстановкой игроков. Совершенствование нижней прямой подачи, верхней передачи мяча с перемещением на летящий мяч. Развитие силовых качеств, точность. Оценить уча-ся в выполнении нижней передачи мяча двумя руками и нижней боковой подачи. Совершенствование ранее изученных элементов техники игры в различных игровых ситуациях.

Совершенствование верхней и нижней передачи мяча, нижней прямой и нижней боковой подачи, перемещения с выходом на мяч, расстановку игроков и правила переходов. Развитие силы, ловкости, точности, координации движений. Совершенствование верхней и нижней передачи мяча. Товарищеская встреча. Совершенствование изученных ранее приемов. Совершенствование элементов техники игры: передачи мяча сверху и снизу двумя руками, приемы мяча, передачи мяча из-за лицевой линии, расстановку игроков по зонам. Спартакиада внутри лица. Совершенствование техники в игровых ситуациях.

Тема 3. Общая и специальная физическая подготовка

Совершенствование техники в игровых ситуациях. Закрепление техники верхней передачи мяча из низкой стойки с последующим перемещением под сетку для атакующих действий. Развитие силы, ловкости, координации. Двусторонняя игра с совершенствованием правил игры. Закрепление техники приема мяча, отскочившего от сетки, двумя руками снизу и передаче его разыгрывающему. Совершенствование нижней прямой подачи в заданные зоны площадки. Развитие быстроты реакции, координации движений, точность, ловкость, силу. Совершенствование правил и техники игры в игровой ситуации. Совершенствование приемов и передач мяча двумя руками, нижней прямой и боковой подачи. Развитие силы, ловкости, координацию движений и быстроту реакций.

Тема 4 Техника игры

Закрепление техники выполнения верхней передачи мяча в прыжке, нижней передаче мяча в прыжке. Совершенствование элементов техники и правил игры. Развитие физических качеств. Совершенствование правил и техники игры.

Закрепление техники выполнения верхней прямой передачи и приемом мяча в падении с

последующим перекатом. Развитие физических качеств. Закрепление знаний о тактике защиты. Совершенствование передач. Закрепление техники одиночной и групповой защиты. Совершенствование верхней прямой передачи, прием мяча снизу в падении с последующим перекатом, правила техники и тактики игры. Совершенствование техники и тактики игры при возникновении игровых ситуаций. Развитие физических качеств. Развитие ловкости, силы, координации.

Тема 5 Тактика игры

Закрепление техники бокового атакующего удара, атакующего удара с задней линии. Развитие физических качеств. Закрепление техники одиночного и парного блокирования. Совершенствование в игровой ситуации. Совершенствование индивидуальным тактическим действиям в нападении. Совершенствование в игре. Обучение групповым тактическим действиям в нападении. Развитие физических качеств. Обучение командным тактическим действиям в нападении. Обучение командным тактическим действиям в защите. Совершенствование в игровых ситуациях. Обучение групповым тактическим действиям.

Развитие физических качеств. Обучение командным тактическим действиям.

Совершенствование в игре. Прием мяча снизу в падении с последующим перекатом, в парах.

Прием мяча в движении.

Тема 6. Инструкторская и судейская практика

Прием мяча снизу отскоком от сетки. Прием одной рукой с падением в сторону. Чередование способов приема в зависимости от направления мяча. Прием снизу двумя руками. Блокирование. Одиночное блокирование. Блокирование игроков защиты. Блокирование игрока нападения. Тактическая подготовка. Индивидуальные тактические действия. Блокирование игроков по ходу с переводом вправо. Блокирование ударов с переводом влево.

Тема 7 Организация и участие в соревнованиях

Товарищеская встреча. Блокирование в одной зоне. Групповое блокирование ударов по ходу.

Блокирование ударов с переводом. Групповое блокирование, удары в двух направлениях. Сочетание одиночного и группового блокирования. Тактическая подготовка. Индивидуальные тактические действия. Выбор места для выполнения 2 передачи. Выбор места для выполнения подачи. Выбор места для выполнения удара. Чередование способов передач. Выбор способов приема мяча. Подача на игрока нападения. Вторая передача нападающему сильнейшему на линии. Имитация второй передачи. Имитация нападающего удара и передача в прыжке. Чередование способов нападения и защиты. Чередование передач на скорость. Передача на игрока, вышедшего после замены.

Тема 8 Итоговое занятие

Открытое занятие; соревнование.

Календарно-учебный график 1 год обучения

| Раздел/месяц | Сент. | Окт. | Нояб. | Дек. | Янв. | Февр. | Март. | Апр. | Май. | Июнь |
|--|-------|------|-------|------|------|-------|-------|------|------|------|
| Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | |
| Правила игры. | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

| | | | | | | | | | | |
|--|------|-----|------|----------|------|-----|-----|-----|-----|--------|
| Общая и специальная физическая подготовка. | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Техника игры. | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Тактика игры. | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Инструкторская и судейская практика. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Организация и участие в соревнованиях. | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Итоговое занятие. | | | | 1,25 | | | | | | 1,25 |
| Итого: | 4/10 | 4/9 | 4/10 | 4/10, 25 | 4/11 | 4/8 | 4/8 | 4/8 | 4/8 | 4/9,25 |

Календарно-учебный график 2 год обучения

| Раздел/месяц | Сент. | Окт. | Нояб. | Дек. | Янв. | Февр. | Март. | Апр. | Май. | Июнь |
|--|-------|------|-------|------|------|-------|-------|------|------|------|
| Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности | | | | | | | | | | |
| Правила игры. | | | | | | | | | | |
| Общая и специальная физическая подготовка. | | | | | | | | | | |
| Техника игры. | | | | | | | | | | |
| Тактика игры. | | | | | | | | | | |
| Инструкторская и судейская практика. | | | | | | | | | | |
| Организация и участие в | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|-------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| соревнованиях. | | | | | | | | | | |
| Итоговое занятие. | | | | | | | | | | |
| Итого: | | | | | | | | | | |

Календарно-учебный график 3 год обучения

| Раздел/месяц | Сент. | Окт. | Нояб. | Дек. | Янв. | Февр. | Март. | Апр. | Май. | Июнь |
|--|-------|------|-------|------|------|-------|-------|------|------|------|
| Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности | | | | | | | | | | |
| Правила игры. | | | | | | | | | | |
| Общая и специальная физическая подготовка. | | | | | | | | | | |
| Техника игры. | | | | | | | | | | |
| Тактика игры. | | | | | | | | | | |
| Инструкторская и судейская практика. | | | | | | | | | | |
| Организация и участие в соревнованиях. | | | | | | | | | | |
| Итоговое занятие. | | | | | | | | | | |
| Итого: | | | | | | | | | | |

Материально – техническая база.

Для реализации данной программы необходимо:

1. Учебно-производственное обеспечение:

- спортивный зал
- мячи резиновые, набивные, волейбольные, теннисные.
- сетка волейбольная.
- скакалки, скамейки.

2. Дидактические средства:

- ТСО: музыкальный центр
- фотоаппарат

3. Учебно-наглядные пособия:

учебные видеоматериалы
журналы
настольные игры

Организационные средства и средства контроля:

журнал посещаемости
карточки с вопросами
соревнования, товарищеские встречи.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

Словесные методы обучения:

- устное изложение;
- беседа, дискуссия;
- анализ спортивных соревнований и др.

Наглядные методы обучения:

- показ видеоматериалов, иллюстраций – информационный;
- показ, исполнения педагогом;
- наблюдение;
- работа по образцу – репродуктивный.

Практические методы обучения:

выполнение практических работ.

Формы проведения занятий:

Учебные занятия;

Практические занятия (разминка, тренировка, выступления на соревнованиях.)

Кроме того, учащиеся обязаны ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, а также задания тренера-преподавателя по отработке отдельных элементов техники.

Методы:

1. Сбор подростков и беседа на «насуточные темы»: успехи в учебе, проблемы в общении со сверстниками, общение с противоположным полом, взаимоотношения с родителями, взрослыми и т.д. Иногда содействие и решение проблем, возникших у того или иного члена коллектива.
2. Разминка. Все вместе делают упражнения из программы обще физической подготовки на все группы мышц без силовой нагрузки для разогрева мышц и их пластичности. Затем упражнения на подготовку тех мышц, над которыми будут работать в процессе тренировки.
3. Тренировка. Работа в соответствии с программой составленной по индивидуальным способностям и силовые нагрузки в соответствии с физическими данными каждого подростка на определенную группу мышц.
4. В конце каждого упражнения обязательна максимальная нагрузка на закрепление.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ВОЛЕЙБОЛУ (1 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

| № п/п | Дата проведения | Содержание занятий | Форма промежуточной аттестации | Всего часов | |
|-------|-----------------|---|--------------------------------|-------------|----------|
| | | | | теория | практика |
| 1 | | Ознакомление уч-ся с историей волейбола и с правилами игры в волейбол на занятиях. Правила поведения учащихся на занятиях и предупреждение травм. Гигиенические требования. | | 1 | |
| 2 | | Изучение техники игры. Техника перемещений | | 1 | |
| 3 | | ОФП. Развитие всех физических качеств | | | 1 |
| 4 | | Нижняя передача мяча. Развитие прыгучести. | | | 1 |
| 5 | | Сдача нормативов. Челночный бег 3x10, передачи в стену. | | | 1 |
| 6 | | Прыжки через скакалку. Прыжок в высоту | | | 1 |
| 7 | | Упражнения для верхней передачи мяча в парах, в тройках, во встречных колоннах, в кругу. | | | 1 |
| 8 | | Верхняя подача мяча. подача мяча в парах. подача мяча в стену. | | | 1 |
| 9 | | Кросс. Повышение ОФП. Пробегание дистанции 4 км. Свободная ходьба. | | | 1 |
| 10 | | Круговая тренировка. Выполнение упражнений по станциям. | | | 1 |
| 11 | | Скоростно-силовая подготовка. Повышения уровня ФП. | | | 1 |
| 12 | | Обучение технике приема подач. Упражнения в парах, в тройках. | | | 1 |
| 13 | | Прием мяча в определенные зоны по заданию. | | | 1 |

| | | | | | |
|----|--|--|--|---|---|
| 14 | | Обучение технике приема мяча с падением. Изучение падения на г/матах. | | | 1 |
| 15 | | Прием мяча в падении на гимнастическом мате. Прием мяча с передачи, нап. удара и подачи. | | | 1 |
| 16 | | Обучение технике блокирования. Упражнения для перемещения блокирующих. | | | 1 |
| 17 | | Блокирование передач, нападающих ударов. | | | 1 |
| 18 | | Обучение и совершенствование индивидуальных действий в нападении. Нападающий удар теннисным мячом. | | | 1 |
| 19 | | Нападающий удар с разных зон площадки. | | | 1 |
| 20 | | Нижняя передача мяча в парах. Нижний прием мяча после нападающего удара. | | | 1 |
| 21 | | Прием подачи. Прием мяча в падении. | | | 1 |
| 22 | | Обучение обманным ударам. Имитация, передачи над собой и в парах, скидки с собственного набрасывания и с передачи. Скидка 2 руками, одной рукой. | | | 1 |
| 23 | | Круговая тренировка. | | | 1 |
| 24 | | Обучение приему мяча от сетки. Прием мяча с собственного набрасывания. | | | 1 |
| 25 | | Правила игры. Методика судейства. Размеры площадки, нарушения, судьи, жесты. Практическое судейство игры. | | 1 | |
| 26 | | Развитие координации. Упражнения для координации | | | 1 |
| 27 | | Передачи мяча с перемещением, с поворотами на 180* и 90*. | | | 1 |

| | | | | | |
|----|--|---|-------|---|---|
| 28 | | Обучение приему мяча от сетки. Прием мяча с собственного набрасывания | | | 1 |
| 29 | | Выполнение передач над собой. Передачи через сетку на точность. | зачет | | 1 |
| 30 | | Бег, прыжки, многоскоки. Развитие всех физических качеств. | | | 1 |
| 31 | | Упражнения для развития ловкости, гибкости, быстроты реакции. | | | 1 |
| 32 | | Упражнение на развитие подвижности суставов, быстроты реакции, ловкости. | | | 1 |
| 33 | | Передачи мяча с поворотами, за спину | | | 1 |
| 34 | | Перемещение игроков по площадке. Приставной шаг, бег спиной вперед, челночный бег по линиям площадки. | | | 1 |
| 35 | | Упражнения для развития силы, выносливости. | | | 1 |
| 36 | | Выполнение упражнений по станциям. | | | 1 |
| 37 | | Изучение защиты в линию. | | 1 | |
| 38 | | Изучение защиты углом вперед. | | 1 | |
| 39 | | Изучение защиты углом назад. | | 1 | |
| 40 | | Упражнения для развития силы, выносливости. Выполнение упражнений по станциям. | | | 1 |
| 41 | | Судейство игры. Жесты. Нарушения, судьи, жесты. Практическое судейство игры. | зачет | | 1 |
| 42 | | Верхняя передача мяча в прыжке. Подвижная игра «Точно водящему», «Снайпер» | | | 1 |
| 43 | | Передачи в парах, в колоннах, тоже с перемещение. | | | 1 |

| | | | | | |
|----|--|--|-------|--|---|
| 44 | | Упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков. Передвижение пристанным шагом, имитация блокирования. | | | 1 |
| 45 | | Блокирование нападающих ударов. Применение блокирования в игре. | | | 1 |
| 46 | | Специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре). | | | 1 |
| 47 | | Передвижение пристанным шагом, имитация блокирования. Блокирование в парах, касаясь ладонями друг друга. | | | 1 |
| 48 | | Блокирование нападающих ударов. Применение блокирования в игре. | зачет | | 1 |
| 49 | | Обучение групповому блокированию (2 игрока). Передвижение пристанным шагом, имитация блокирования. | | | 1 |
| 50 | | Блокирование нападающих ударов. | | | 1 |
| 51 | | Обучение групповому блокированию (3 игрока). Передвижение пристанным шагом, имитация блокирования. | | | 1 |
| 52 | | Блокирование нападающих ударов. Применение блокирования в игре. | | | 1 |
| 53 | | Эстафеты с элементами волейбола. | | | 1 |
| 54 | | Подвижные игры для обучения волейболу | | | 1 |
| 55 | | Специально-физические упражнения волейболиста. Развитие всех физических качеств. | | | 1 |
| 56 | | Нападающий удар теннисным мячом. | | | 1 |
| 57 | | Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. | | | 1 |

| | | | | | |
|----|--|---|-------|--|---|
| 58 | | Передачи мяча сверху , снизу двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой. | | | 1 |
| 59 | | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача. | | | 1 |
| 60 | | Передачи мяча сверху, снизу двумя руками, над собой. | | | 1 |
| 61 | | Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения. | зачет | | 1 |
| 62 | | ОФП Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч. | | | 1 |
| 63 | | Передачи мяча. Прямой нападающий удар. | | | 1 |
| 64 | | Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча. | зачет | | 1 |
| 65 | | Прием подачи и первая передача в зону нападения. Подвижные игры | | | |
| 66 | | СФП Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести | | | 1 |
| 67 | | Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях. | | | 1 |
| 68 | | 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) | | | 1 |
| 69 | | Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра. | | | 1 |

| | | | | | |
|----|--|--|--|--|----|
| 70 | | Передача мяча снизу после перемещения. Учебная игра. | | | 1 |
| 71 | | Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра | | | 1 |
| 72 | | Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой | | | 1 |
| 73 | | Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная | | | 1 |
| 74 | | Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра. | | | 11 |
| 75 | | Имитация передачи в прыжке. | | | 1 |
| 76 | | Одиночное блокирование. | | | 1 |
| 77 | | Зонное блокирование. | | | 1 |
| 78 | | Взаимодействие игроков передней линии. | | | 1 |
| 79 | | Учебная игра. | | | 1 |
| 80 | | Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью | | | 1 |
| 81 | | Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. | | | 1 |
| 82 | | Применение блокирования в игре. | | | 1 |
| 83 | | Учебная игра. | | | 1 |
| 84 | | Выполнение упражнений по станциям. | | | 1 |
| 85 | | ОФП. Взаимодействие игроков задней линии. | | | 1 |
| 86 | | Тактика защиты Выбор места | | | 1 |

| | | | | | |
|--------------|--|---|-------|----------|-----------|
| | | на приеме нижней и верхней подачи. | | | |
| 87 | | Учебная игра | | | 1 |
| 88 | | Тактика защиты Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей | | | 1 |
| 89 | | Тактика нападения Индивидуальные действия: вторая передача из зоны 3 на точность в зоны по заданию. | | | 1 |
| 90 | | Передача мяча через сетку на «свободное место», на игрока слабо владеющего приемом мяча. | | | 1 |
| 91 | | Техника нападения Нападающий удар из зон 4,2, 3. | | | 1 |
| 92 | | соревнование | зачет | | 1 |
| ИТОГО | | | | 6 | 86 |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ВОЛЕЙБОЛУ (2 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

| № п/п | дата | Содержание занятий | Формы промежуто чной аттестации | Всего часов | |
|----------|------|--|--|-------------|----------|
| | | | | теория | практика |
| 1 | | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | | 1 | |
| 2 | | Правила игры и соревнований. Техника передач | | | 1 |
| 3 | | Техника верхних передач. Игра | | | 1 |
| 4 | | Техника нижних передач. Игра | | | 1 |
| 5 | | Групповые упражнения. Игра | | | 1 |
| 6 | | Упражнения в движении. Учебная игра | | | 1 |
| 7 | | Техника нижней прямой подачи. Учебная игра | | | 1 |
| 8 | | Техника верхней прямой подачи. Учебная игра. | | | 1 |
| 9 | | Игровые взаимодействия. Учебная игра | | | 1 |
| 10 | | Групповые упражнения. Учебная игра. | | | 1 |

| | | | | | |
|----|--|--|--|--|---|
| 11 | | Одиночное блокирование. Учебная игра. | | | 1 |
| 12 | | Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра | | | 1 |
| 13 | | Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра | | | 1 |
| 14 | | Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра | | | 1 |
| 15 | | Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра | | | 1 |
| 16 | | Техника верхней прямой подачи. Учебная игра. | | | 1 |
| 17 | | Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар | | | 1 |
| 18 | | Сочетание способов перемещений . Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра | | | 1 |
| 19 | | Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра | | | 1 |
| 20 | | Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра. | | | 1 |
| 21 | | Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра | | | 1 |
| 22 | | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование | | | 1 |
| 23 | | Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра | | | 1 |
| 24 | | Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра. | | | 1 |
| 25 | | Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра | | | 1 |
| 26 | | Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра. | | | 1 |
| 27 | | Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом | | | 1 |

| | | | | | |
|----|--|---|-------|--|---|
| 28 | | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра. | | | 1 |
| 29 | | Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра | | | 1 |
| 30 | | Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра. | | | 1 |
| 31 | | Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Одиночное блокирование. Учебная игра | | | 1 |
| 32 | | Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра | | | 1 |
| 33 | | Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной | | | 1 |
| 34 | | Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. | | | 1 |
| 35 | | Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра. | | | 1 |
| 36 | | Имитация передачи в прыжке. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра | | | 1 |
| 37 | | ОФП. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра. | | | 1 |
| 38 | | Сочетание одиночного и группового блокирования. Учебная игра. | | | 1 |
| 39 | | Выбор способов отбивания мяча через сетку. Взаимодействие игроков передней и задней линий | | | 1 |
| 40 | | ОФП. Развитие всех физических качеств. Совершенствование технических приемов игры в волейбол. | зачет | | 1 |
| 41 | | Нижняя передача мяча. Развитие прыгучести. Совершенствование нижней передачи мяча. | | | 1 |

| | | | | | |
|----|--|---|--|--|----|
| 42 | | Сдача нормативов. Челночный бег 3x10, передачи в стену. Прыжки через скакалку. Прыжок в высоту. | | | 11 |
| 43 | | Совершенствование атакующего удара. Подводящие упражнения для атакующего удара. | | | 1 |
| 44 | | Прямой нападающий удар. Нападающий удар с разных зон площадки. | | | 1 |
| 45 | | Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра | | | 1 |
| 46 | | Совершенствование техники игры в волейбол в игровой ситуации. Отработка тактических действий в ходе игры. | | | 1 |
| 47 | | Выполнение упражнений по станциям. Совершенствование физической и технической подготовленности. | | | 1 |
| 48 | | Совершенствование командных действий в защите. | | | 1 |
| 49 | | Упражнения для блокирования. Защита углом вперед, назад. | | | 1 |
| 50 | | Совершенствование командных действий в нападении. Упражнения для нападающего удара. | | | 1 |
| 51 | | Совершенствование нападающего удара с 2,3,4 зоны. Подводящие упражнения для атакующего удара. | | | 1 |
| 52 | | Прямой нападающий удар. Нападающий удар с разных зон площадки. | | | 1 |
| 53 | | Скоростно-силовая подготовка. Повышения уровня ФП. Выполнение упражнений по станциям. | | | 1 |
| 54 | | Кросс. Повышение ОФП. Пробегание дистанции 4 км. Свободная ходьба. П/и – пасовка волейболиста. | | | 1 |
| 55 | | Прием мяча в падении на гимнастическом мате. Прием мяча с передачи, нап. удара и подачи. | | | 1 |

| | | | | | |
|----|--|--|-------|--|---|
| 56 | | Упражнения для перемещения блокирующих. Блокирование передач, нападающих ударов. | | | 1 |
| 57 | | Нападающий удар теннисным мячом. Нападающий удар с разных зон площадки. | | | 1 |
| 58 | | Нижняя передача мяча в парах. Нижний прием мяча после нападающего удара. | | | 1 |
| 59 | | Обучение технике передаче в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Имитация, передачи над собой и в парах, скидки с собственного набрасывания и с передачи. Скидка 2 руками, одной рукой. | | | 1 |
| 60 | | Развитие координации. Упражнения для координации. Передачи мяча с перемещением, с поворотами на 180* и 90*. | | | 1 |
| 61 | | Прием мяча с собственного набрасывания. То же, в парах с набрасывания партнером. | | | 1 |
| 62 | | Сдача нормативов. Выполнение передач над собой. Передачи через сетку на точность. Проверка ОФП и технической подготовки. | зачет | | 1 |
| 63 | | Подача на точность. Прыжок в длину с места. Проверка ОФП и технической подготовки. | | | 1 |
| 64 | | Бег, прыжки, многоскоки. Развитие всех физических качеств. Совершенствование технических приемов игры в волейбол. | | | 1 |
| 65 | | ОФП и СФП. Развитие всех физических качеств. Совершенствование технических приемов игры в волейбол. | | | 1 |
| 66 | | Упражнения для развития ловкости, гибкости, быстроты реакции. | | | 1 |

| | | | | | |
|----|--|---|--|--|---|
| 67 | | Упражнение на развитие подвижности суставов, быстроты реакции, ловкости. Передачи мяча с поворотами, за спину. | | | 1 |
| 68 | | Перемещение игроков по площадке. Приставной шаг, бег спиной вперед, челночный бег по линиям площадки. | | | 1 |
| 69 | | Упражнения для развития силы, выносливости. Выполнение упражнений по станциям. | | | 1 |
| 70 | | Взаимодействия игроков передней и задней линии. Подводящие упражнения в парах, специальные упражнения в парах. | | | 1 |
| 71 | | Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Совершенствование нападающего удара – нападающий удар с различных зон. | | | 1 |
| 72 | | Закрепление техники блокирования – блокирование в парах, блокирование нападающего удара. | | | 1 |
| 73 | | Верхняя передача мяча в прыжке. Передачи в парах, в колоннах, тоже с перемещением. Подвижная игра «Точно водящему», «Снайпер». | | | 1 |
| 74 | | Передвижение пристанным шагом, имитация блокирования. Блокирование нападающих ударов. Применение блокирования в игре. | | | 1 |
| 75 | | ОФП Развитие скоростно-силовой выносливости. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м) | | | 1 |
| 76 | | Прием снизу двумя руками. Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону. | | | 1 |

| | | | | | |
|----|--|--|--|--|---|
| 77 | | СФП Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10м, 5x10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач. | | | 1 |
| 78 | | ОФП Круговая тренировка на развитие силовых качеств. | | | 1 |
| 79 | | СФП Бег с остановками, изменением направления. | | | 1 |
| 80 | | ОФП Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости. | | | 1 |
| 81 | | СФП Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач | | | 1 |
| 82 | | СФП Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. | | | 1 |
| 83 | | СФП Челночный бег с изменением направления. из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач. | | | 1 |
| 84 | | СФП Комплекс ОРУ с отягощением. Подвижные игры. | | | 1 |
| 85 | | ОФП ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств. Мини-футбол. | | | 1 |
| 86 | | Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага. | | | 1 |
| 87 | | Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов. | | | 1 |
| 88 | | ОФП ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. | | | 1 |
| 89 | | Бег, развитие выносливости. | | | 1 |
| 90 | | СФП Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. | | | 1 |
| 91 | | ОФП Эстафеты с различными видами спортивных игр. Совершенствование передач. | | | 1 |

| | | | | | |
|--------------|--|--------------|-------|---|----|
| 92 | | Соревнование | зачет | | 1 |
| ИТОГО | | | | 1 | 91 |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ВОЛЕЙБОЛУ (3 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

| № п/п | дата | Содержание занятий | Количество часов | Всего часов | |
|----------|------|---|---------------------|----------------|----------|
| | | | | теория | практика |
| 1 | | Совершенствование знаний правил игры в волейбол (разбор спорных моментов в Премьер -Лиге России). Правила поведения учащихся на занятиях и предупреждение травм. Гигиенические требования. | | 1 | |
| 2 | | ОФП Строевые упражнения. Бег 30 м. Развитие быстроты. Ускорения. Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач. Волейбольная лапта | | | 1 |
| 3 | | Контрольные испытания Прыжок в длину с места. Бег 30м. Подтягивание (вис). Пресс. | | | 1 |
| 4 | | ОФП Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести. Техника защиты Подвижные игры с элементами волейбола. | | | 1 |
| 5 | | ОФП Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести. Техника нападения Стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег. | | | 1 |
| 6 | | Техника защиты Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками. Техника защиты Перемещения и стойки. Прием сверху, снизу. СФП Стойки в сочетании с перемещениями. | | | 1 |
| 7 | | Техника нападения Упражнения для развития прыгучести. Учебная игра. | | | 1 |
| 8 | | ОФП | зачет | | 1 |
| 9 | | Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, | | | 1 |

| | | | | | |
|----|--|--|-------|--|---|
| | | ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки. | | | |
| 10 | | Развитие скоростно-силовой выносливости. 2 15 Техника защиты Перемещения и стойки. | | | 1 |
| 11 | | Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м). 3 16 Техника защиты | | | 1 |
| 12 | | Прием снизу двумя руками. 3 17 Техника нападения Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону. | | | 1 |
| 13 | | Тактика нападения Групповые действия: взаимодействие при первой передачи игроков зон 3,4 и 2 | | | 1 |
| 14 | | ОФП Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости. | зачет | | 1 |
| 15 | | СФП Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10м, 5x10м. | | | |
| 16 | | Подводящие упражнения для приема и передач, подач. 4 21 Техника защиты | | | 1 |
| 17 | | Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения., в парах, направляя мяч веред вверх. | | | 1 |
| 18 | | теория Правила соревнований. Основы техники и тактики | | | 1 |
| 19 | | Круговая тренировка на развитие силовых качеств. СФП Бег с остановками, изменением направления. | | | 1 |
| 20 | | ОФП Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости. СФП Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач | | | 1 |
| 21 | | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. Техника защиты Прием сверху нижней прямой подачи. Прием снизу. | | | 1 |
| 22 | | Выбор места на приеме подачи, при приеме мяча. ОФП Кувырок вперед, назад, в сторону. | | | 1 |

| | | | | | |
|----|--|--|--|--|---|
| 23 | | Групповые действия игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передачи. 2 36 Тактика защиты Взаимодействие игроков при приеме подачи и при второй передачи. | | | 1 |
| 24 | | ОФП Комплекс ОРУ на развитие гибкости. 6 38 СФП Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести | | | 1 |
| 25 | | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Поддачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. 2 40 Техника защиты | | | 1 |
| 26 | | Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи. 3 41 ОФП Круговая тренировка на развитие силовых качеств. | | | 1 |
| 27 | | СФП Челночный бег с изменением направления. из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач. | | | 1 |
| 28 | | ОФП Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости. Комплекс ОРУ с отягощением. | | | 1 |
| 29 | | ОФП ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно - силовых качеств. Мини-футбол. 2 51 Техника нападения Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага | | | 1 |
| 30 | | ОФП ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. | | | 1 |
| 31 | | Бег, развитие выносливости. Подводящие упражнения. | | | 1 |
| 32 | | Тактика нападения Прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая в зону 4 (2). | | | 1 |
| 33 | | СФП Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара | | | 1 |
| 34 | | Техника нападения Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. | | | 1 |

| | | | | | |
|----|--|---|---|--|---|
| 35 | | Эстафеты с различными видами спортивных игр. Совершенствование передач. | | | 1 |
| 36 | | Тактика защиты Выбор места при приеме подачи, страховка. Расстановка игроков. | | | 1 |
| 37 | | Судейская практика Освоение терминологии принятой в волейболе. Овладение командным голосом. Жестикуляция. | | | 1 |
| 38 | | Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. | | | 1 |
| 39 | | Подготовительные к волейболу игры: «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку». | | | 1 |
| 40 | | СФП Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. | | | 1 |
| 41 | | Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча. | 1 | | |
| 42 | | ОФП Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана». | | | 1 |
| 43 | | СФП Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. | | | 1 |
| 44 | | Система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). | 1 | | |
| 45 | | Выбор места игроком при страховке, при приеме с подачи. Выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. | | | 1 |
| 46 | | Чередование технических приемов в различных сочетаниях. Прием подачи и первая передача в зону нападения | | | 1 |
| 47 | | ОФП Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3x10м, 5x10м. | | | 1 |
| 48 | | Отбивание мяча кулаком. Верхняя прямая подача. Нападающий удар. | | | 1 |
| 49 | | Групповые действия игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1. | | | 1 |

| | | | | | |
|----|--|--|-------|--|---|
| 50 | | ОФП Встречная эстафета с мячом. ОРУ с отягощением. Бросок набивного мяча из п.сидя. | | | 1 |
| 51 | | ОФП Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. | | | 1 |
| 52 | | СФП Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести | | | 1 |
| 53 | | Контрольные испытания Передача мяча в парах, над собой. | зачет | | 1 |
| 54 | | Прием подачи и первая передача в зону нападения. | | | 1 |
| 55 | | ОФП Развитие общей выносливости. Подвижные игры. | | | 1 |
| 56 | | СФП Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация | | | 1 |
| 57 | | ОФП Акробатические упражнения – группировки, перекаты в сторону, боком. Падения. | | | 1 |
| 58 | | Выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу). | | | 1 |
| 59 | | ОФП Развитие выносливости. Подвижные игры. | | | 1 |
| 60 | | СФП Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. | | | 1 |
| 61 | | Блокирование: одиночное в зонах 3,2,4. | | | 1 |
| 62 | | Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения | | | 1 |
| 63 | | ОФП. подвижные игры | | | 1 |
| 64 | | Прыжки в высоту с прямого разбега. | | | 1 |
| 65 | | Развитие скоростно- силовых качеств | | | 1 |
| 66 | | Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. | | | 1 |
| 67 | | Выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке). | | | 1 |
| 68 | | Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения. | | | 1 |
| 69 | | ОФП Развитие выносливости. Подвижные игры. | | | 1 |

| | | | | | |
|----|--|--|-------|--|---|
| 70 | | Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. | | | 1 |
| 71 | | Соревнование. | | | 1 |
| 72 | | Передачи мяча. | | | 1 |
| 73 | | Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. | | | 1 |
| 74 | | Прямой нападающий удар. | | | 1 |
| 75 | | ОФП Прыжки в высоту с прямого разбега. Баскетбол. | | | 1 |
| 76 | | Нижняя прямая подача. | зачет | | 1 |
| 77 | | Верхняя прямая подача. | зачет | | 1 |
| 78 | | Передачи мяча. | | | 1 |
| 79 | | СФП Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. | | | 1 |
| 80 | | Прямой нападающий удар. | | | 1 |
| 81 | | Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. | | | 1 |
| 82 | | Подача мяча. Передачи мяча. | | | 1 |
| 83 | | ОФП Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. | | | 1 |
| 84 | | Подвижная игра «Два капитана». | | | 1 |
| 85 | | Система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2) | | | 1 |
| 86 | | Отбивание мяча кулаком. Верхняя прямая подача. | | | 1 |
| 87 | | Нападающий удар. | | | 1 |
| 88 | | СФП Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести | | | 1 |

| | | | | | |
|--------------|--|--|-------|----------|-----------|
| 89 | | ОФП Акробатические упражнения – группировки. | | | 1 |
| 90 | | Тестирование по ОФП. | зачет | | 1 |
| 91 | | Учебная игра | | | 1 |
| 92 | | Итоговое соревнование | зачет | | 1 |
| ИТОГО | | | | 3 | 89 |

Список литературы для учителя:

1. Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов. М., 1996.
2. Железняк Ю. Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск, 1995
3. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2000.
4. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 1998.
5. Железняк Ю. Д. и др. О методах и организации отбора в спортивные школы по волейболу. М., 1991.
6. Ивойлов А. В. Волейбол. М., 2004.
7. Медицинский справочник тренера. М., 2006.
8. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 2002.
9. Волейбол/Под ред. А. Г. Айриянца. М., 1999

Список литературы для воспитанников

1. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель, 2006 г.
2. Фурманов А Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 1992.
3. Фидлер М. Волейбол. М., 2002.
4. Энциклопедия «Аванта +», 2000