

Муниципальное автономное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №6 г. Черняховска»

Рассмотрено:
На заседании педагогического совета
Протокол №9 от
«29»мая 2017г.



Рабочая программа дополнительного образования детей физкультурно-
спортивного направления
«Волейбол»

Срок реализации программы – 3 года 2015-2018 учебный год
Возраст детей, на которых рассчитана программа 12-17 лет.

Разработчик:
Учитель физической культуры
Хардина Оксана Сергеевна

г. Черняховск 2017 год.

Пояснительная записка

Рабочая программа (далее программа) разработана в соответствии с Положением о рабочей программе, утвержденной Л.П.Трохимович, директором МАОУ СОШ № 6 г. Черняховска. 2015 г.

Дополнительная образовательная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность** и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней школы (6-11 кл.).

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Волейбол - спортивная командная игра, где каждый игрок действует с учетом действий своего партнера.

Основной принцип работы секции по волейболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях. Программа предусматривает проведение теоретических и

практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Цель занятий: формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся, пропаганда ЗОЖ.

Задача занятий:

- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- повысить уровень результативности участия в городской спартакиаде школьников;
- развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость;
- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность;
- укрепить здоровье, содействовать гармоническому физическому развитию;
- вооружить теоретическими и практическими навыками игры в волейбол;
- обучение учащихся жизненно-важным двигательным навыкам и умениям;
- организация полезной занятости учащихся школы с целью профилактики правонарушений несовершеннолетних.

Учебная программа по волейболу предназначена для детей 12-17 лет и рассчитана на три года обучения. Занятия проводятся в групповой форме, продолжительностью от 1-го до 2-х часов с перерывами, в зависимости от возрастной группы и задач этапа обучения. Продолжительность академического часа – 40 минут.

Рекомендуемый режим занятий:

- 1 год обучения: 2 раза в неделю по 1 часу;
- 2 год обучения: 2 раза в неделю по 2 часа;
- 3 год обучения: 2 раза в неделю по 2 часа.

Программа рассчитана на 3 года.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся **знать:**

- историю развития волейбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;
- значение здорового образа жизни;
- правила техники безопасности при занятиях данным виде спорта;
- правила игры;
- терминологию игры и жесты судьи;
- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;
- методику регулирования психического состояния.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- достигать оптимального боевого состояния;
- организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются:

1 год обучения

- мониторинг на начало и на окончание первого года обучения;
- тестирование на знание теоретического материала;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
- сдача контрольных нормативов по ОФП.

2 год обучения

- мониторинг на начало и на окончание второго года обучения;
- тестирование на знание правил соревнований и терминологии;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;
- сдача контрольных нормативов по ОФП.
- результаты соревнований школьного уровня, матчевых и товарищеских встреч.

3 год обучения

- мониторинг на начало и на окончание в третьего года обучения;
- проверка умения организовывать и судить соревнования по волейболу (организация и судейство соревнований между классами и параллелями);
- тестирование на умение выполнять индивидуальные и групповые технико-тактические действия («крест», «волна»);
- результаты соревнований районного уровня.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

1 год обучения

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
	Введение	1	1	
1.	Общефизическая подготовка	15	3	12
1. 1.	Общеразвивающие упражнения	6	1	5
1. 2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	4	1	3
1. 3.	Спортивные и подвижные игры	5	1	4
2.	Специальная физическая подготовка	24	5	19
2. 1.	Упражнения направленные на развитие силы	4	1	3
2. 2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	5	1	4
2. 3.	Упражнения направленные на развитие прыгучести	5	1	4
2. 4.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	5	1	3
2. 5.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	5	1	4

3.	Техническая подготовка	19	5	14
3. 1.	Приёмы и передачи мяча	5	1	4
3. 2.	Подачи мяча	5	1	4
3. 3.	Стойки	3	1	2
3. 4.	Нападающие удары	3	1	2
3. 5.	Блоки	3	1	2
4.	Тактическая подготовка	6	2	4
4. 1.	Тактика подач	3	1	2
4. 2.	Тактика приёмов и передач	3	1	2
5.	Правила игры	5	2	3
	Итого:	70	18	52

2 год обучения

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
	Введение	1	1	
1.	Общефизическая подготовка	20	3	17
1. 1.	Общеразвивающие упражнения	7	1	6
1. 2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	6	1	5
1. 3.	Спортивные и подвижные игры	7	1	6
2.	Специальная физическая подготовка	45	5	40
2. 1.	Упражнения направленные на развитие силы	9	1	8
2. 2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	9	1	8
2. 3.	Упражнения направленные на развитие прыгучести	9	1	8
2. 4.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	9	1	8
2. 5.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	9	1	8
3.	Техническая подготовка	59	7	52
3. 1.	Приёмы и передачи мяча	21	2	19
3. 2.	Подачи мяча	20	2	18
3. 3.	Стойки	4	1	3
3. 4.	Нападающие удары	7	1	6
3. 5.	Блоки	7	1	6
4.	Тактическая подготовка	8	4	4
4. 1.	Тактика подач	4	2	2
4. 2.	Тактика приёмов и передач	4	2	2
5.	Правила игры	7	2	5
	Итого:	140	22	118

3 год обучения

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
	Введение	1	1	
1.	Общефизическая подготовка	17	1	16
1. 1.	Общеразвивающие упражнения	5		5
1. 2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	5		5
1. 3.	Спортивные и подвижные игры	7	1	6
2.	Специальная физическая подготовка	25		25
2. 1.	Упражнения направленные на развитие силы	5		5
2. 2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	5		5
2. 3.	Упражнения направленные на развитие прыгучести	5		5
2. 4.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	5		5
2. 5.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	5		5
3.	Техническая подготовка	39	6	33
3. 1.	Приёмы и передачи мяча	12	2	10
3. 2.	Подачи мяча	10	1	9
3. 3.	Стойки	4	1	3
3. 4.	Нападающие удары	7	1	6
3. 5.	Блоки	7	1	6
4.	Тактическая подготовка	48	9	39
4. 1.	Тактика групповых и командных действий в нападении и защите	18	3	15
4. 2.	Тактика нападающих ударов	15	3	12
4. 3.	Тактика приёма нападающих ударов	15	3	12
5.	Психологическая подготовка. Способы	6	2	4
5.1.	регуляции психического состояния. Упражнения на релаксацию. Упражнения	2	2	
5.2.	на достижение ОБС. Аутогенная тренировка.	4		4
6.	Правила игры	4	2	2
	Итого:	140	20	120

СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1 год обучения.

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

Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Значение СФП в подготовке волейболистов.

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

Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

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

Тактическая подготовка.

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

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

2 год обучения.

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

Общая физическая подготовка.

Теория: Методы и средства ОФП.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие направленные, на развитие всех, физических качеств. Упражнения на тренажёрах, футбол, баскетбол, подвижные игры.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Методы и средства СФП в тренировке волейболистов.

Практика: Акробатические упражнения. Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости. Игры по характеру действий сходные с волейболом.

Техническая подготовка.

Теория: Характеристика техники сильнейших волейболистов.

Практика: Стойки и передвижения. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, кулаком, передача назад). Подачи снизу сверху и сбоку. Нападающие удары (прямые и по диагонали). Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка.

Теория: Анализ тактических действий сильнейших волейбольных команд

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

3 год обучения.

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

Общая физическая подготовка.

Теория: Теоретические основы тренировки.

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

Специальная физическая подготовка.

Теория: Теоретические основы СФП.

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

Техническая подготовка.

Теория: Технический план игры команды и задания отдельным игрокам.

Практика: Стойки и передвижения (остановки, повороты). Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, через голову назад, перебрасывание мяча кулаком через сетку). Подачи (сверху и сбоку). Нападающие удары (прямые, по диагонали, из-за линии нападения). Защитные действия (блоки, страховки, техники приёмов мяча, летящего с высокой скоростью, с перекатом на спину, в падении, ногой.).

Тактическая подготовка.

Теория: Тактический план игры.

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

Психологическая подготовка.

Теория: Способы регуляции психического состояния.

Практика: Упражнения на релаксацию. Упражнения на достижение ОБС.

Аутогенная тренировка.

Методическое обеспечение

Формы и методы занятий

Формы проведения занятий:

1. Практические занятия;
2. Теоретические занятия;
3. Эстафеты;
4. Подвижные игры;
5. Спортивные соревнования;
6. Физкультурные праздники;
7. Обучающие и двусторонние игры;
8. Товарищеские встречи.

Важнейшими дидактическими принципами обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность, последовательность.

Ведущими методами обучения являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания, команды, распоряжения, указания, подсчёт;
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод.

Техническое оснащение

- Спортивный зал;
- Волейбольные мячи – 10 шт;
- Набивные мячи -10 шт;
- Скакалки – 20 шт;
- Стойки с волейбольной сеткой;
- Мультимедийное обеспечение.

Литература:

1. Программа для внешкольных учреждений Министерства просвещения, М. 1986г.
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2004г.
Раздел 3. X-XI классы. Часть 1. п.1.4.2. Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм (X-XI классы). Волейбол (юноши и девушки). Часть 111.
Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).
Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2004г).
3. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе», М., «Физкультура и спорт», 1978г.
4. Хапко В.Е., Белоус В.И. «Волейбол», Киев, «Радянська школа», 1988г.
5. Фурманов А.Г. «Волейбол в школе», Киев, «Радянська школа», 1987г.
6. Фурманов А.Г. «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе» - Изд. 2-е, испр., доп., М., «Физкультура и спорт», 1982г.

**Календарно-тематическое планирование
1 год обучения**

№	Название темы	Всего часов	
1.	Инструктаж по ТБ во время занятий и на соревнованиях, предупреждение травмоопасных ситуаций. Вводное занятие.	2	
2.	Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятиях по волейболу.	2	
3.	Строевые упражнения. Бег. Развитие быстроты.	2	
4.	Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач.	2	
5.	Прыжок в длину с места. Бег. Подтягивание (вис). Пресс.	2	
6.	Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.	2	
7.	Подвижные игры с элементами волейбола.	2	
8.	Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.	2	
9.	Стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег.	2	
10.	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками.	2	
11.	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками.	2	
12.	Стойки в сочетании с перемещениями. Прием и передача мяча двумя руками сверху.	2	
13.	Упражнения для развития прыгучести.	2	
14.	Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки.	2	
15.	Развитие скоростно-силовой выносливости.	2	
16.	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).	2	
17.	Прием снизу двумя руками.	2	
18.	Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону.	2	
19.	Групповые действия: взаимодействие при первой передаче игроков зон 3,4 и 2.	2	
20.	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.	2	
21.	Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10м, 5x10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	2	
22.	Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения., в парах, направляя мяч веред вверх.	2	
23.	Бросок набивного мяча (1 кг) из п.сед на полу.	2	
24.	Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	2	
25.	Бег с остановками, изменением направления.	2	
26.	Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости.	2	
27.	Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач	2	

28	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.	2	
29	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами.	2	
30	Прием сверху нижней прямой подачи. Прием снизу.	2	
31	Выбор места на приеме подачи, при приеме мяча.	2	
32	Кувырок вперед, назад, в сторону.	2	
33	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.	2	
34	Передачи мяча сверху, снизу двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой.	2	
35	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.	2	
36	Групповые действия игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче.	2	
37	Взаимодействие игроков при приеме подачи и при второй передаче.	2	
38	Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	2	
39	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	2	
40	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	2	
41	Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.	2	
42	Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	2	
43	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2	
44	Взаимодействие игроков при приеме с подачи: игроков зон 1 и 5 с игроком 6 зоны.	2	
45	Подвижная игра «Волейбольная лапта».	2	
46	Челночный бег с изменением направления. из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач.	2	
47	Передачи мяча сверху, снизу двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	2	
48	Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.	2	
49	Комплекс ОРУ с отягощением. Подвижные игры.	2	
50	Страховка. Выбор способа приема мяча от соперника.	2	
51	ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств. Мини-футбол.	2	
52	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага.	2	
53	Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.	2	
54	ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений.	2	
55	Бег, развитие выносливости. Подводящие упражнения.	2	
56	Прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая в зону 4 (2).	2	
57	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.	2	
58	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	2	
59	Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения.	2	
60	Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол.	2	
61	Эстафеты с различными видами спортивных игр. Совершенствование передач.	2	

62	Выбор места при приеме подачи, страховка. Расстановка игроков.	2	
63	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч.	2	
64	Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	2	
65	Освоение терминологии принятой в волейболе. Овладение командным голосом. Жестикуляция.	2	
66	Прыжки в высоту с прямого разбега. Баскетбол.	2	
67	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2	
68	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.	2	
69	Подготовительные к волейболу игры: «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку».	2	
70	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча.	2	
71	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2	
72	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка».	2	
73	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2	
74	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2	
75	Командные действия: расположение игроков при приеме подачи. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2.	2	
76	Итоговое занятие. Сдача нормативов.	2	
Итого:		152 часа	

Календарно–тематическое планирование 2 год обучения

№	Название темы	Всего часов	Дата
1.	Инструктаж по ТБ во время занятий и на соревнованиях, предупреждение травмоопасных ситуаций. Вводное занятие.	2	
2.	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2	
3.	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка».	2	
4.	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2	
5.	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2	
6.	Командные действия: расположение игроков при приеме подачи. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2.	2	
7.	Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча.	2	
8.	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2	
9.	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».	2	
10.	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2	

11.	Система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).	2	
12.	Выбор места игроком при страховке, при приеме с подачи. Выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.	2	
13.	Чередование технических приемов в различных сочетаниях.	2	
14.	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2	
15.	Гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль.	2	
16.	Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3x10м, 5x10м.	2	
17.	Отбивание мяча кулаком. Верхняя прямая подача. Нападающий удар.	2	
18.	Групповые действия игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.	2	
19.	Встречная эстафета с мячом. ОРУ с отягощением. Бросок набивного мяча из п.сидя.	2	
20.	Верхняя прямая подача.	2	
21.	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
22.	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	2	
23.	Правила игры в волейбол.	2	
24.	Учебная игра по правилам волейбола.	2	
25.	Тестирование по ОФП. Передача мяча в парах, над собой.	2	
26.	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2	
27.	Развитие общей выносливости. Подвижные игры.	2	
28.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация.	2	
29.	Акробатические упражнения – группировки, перекаты в сторону, боком. Падения.	2	
30.	Выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).	2	
31.	Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой.	2	
32.	Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.	2	
33.	Развитие выносливости. Подвижные игры.	2	
34.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация	2	
35.	Блокирование: одиночное в зонах 3,2,4.	2	
36.	Учебная игра с применением заданий.	2	
37.	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	2	
38.	Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях.	2	
39.	Нагрузка и отдых.	2	
40.	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
41.	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	2	
42.	Выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке).	2	
43.	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».	2	
44.	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	2	
45.	Развитие выносливости. Подвижные игры.	2	
46.	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и	2	

	передач.		
47	Передачи мяча сверху двумя руками	2	
48	Выбор места при приеме нижней и верхней подачи; определение места и времени для прыжка при блокировании.	2	
49	Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку.	2	
50	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2	
51	Развитие выносливости. Подвижные игры.	2	
52	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация	2	
53	Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6,5,1 и 3,4,2 при приеме подачи.	2	
54	Учебная игра с заданием.	2	
55	Прямой нападающий удар. Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку.	2	
56	Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях	2	
57	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч	2	
58	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	2	
59	Круговая тренировка на развитие силовых, скоростно- силовых качеств.	2	
60	Подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи.	2	
61	Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи.	2	
62	Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку.	2	
63	Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками.	2	
64	Индивидуальные действия : вторая передача из зоны 3 на точность в зоны по заданию. Передача мяча через сетку на «свободное место», на игрока слабо владеющего приемом мяча.	2	
65	Нападающий удар из зон 4,2, 3.	2	
66	Выбор места на приеме нижней и верхней подачи. Учебная игра.	2	
67	Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей.	2	
68	Проведение упражнений по построению и перестроению группы.	2	
69	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств	2	
70	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2	
71	Гигиена, контроль и самоконтроль.	2	
72	Взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара.	2	
73	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче.	2	
74	Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.	2	
75	Основы техники и тактики игры волейбол.	2	
76	Итоговое занятие. Сдача нормативов.	2	
Итого:		152 часа	

Календарно–тематическое планирование 3 год обучения

№	Название темы	Всего часов	Дата
1.	Инструктаж по ТБ во время занятий и на соревнованиях, едупреждение травмоопасных ситуаций. Вводное занятие.	2	
2.	Подачи: нижние - соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая – подряд 10-15 попыток на количество.	2	
3.	Имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.	2	
4.	Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перекаты, падения.	2	
5.	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.	2	
6.	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств	2	
7.	Прямой нападающий удар.	2	
8.	Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости	2	
9	Взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов.	2	
10.	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.	2	
11.	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	2	
12.	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч	2	
13.	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи	2	
14.	Комплекс ОРУ с отягощением. Подвижные игры.	2	
15.	Система игры со второй передачи игроков передней линии. Учебная игра.	2	
16.	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	2	
17.	Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами.	2	
18	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол.	2	
19	Прием мяча с падением, перекатом.	2	
20	Перекаты в группировке. Падания. Баскетбол.	2	
21	Выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу.	2	
22	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы).	2	

23	Подготовка мест занятий, инвентаря. Счет. Жестикуляция судей.	2	
24	Правила соревнований, их организация и проведение.	2	
25	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол	2	
26	Выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу.	2	
27	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	2	
28	Прием мяча с падением, перекатом. Прием мяча с подачи.	2	
29	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).	2	
30	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч	2	
31	Прием мяча с падением, перекатом. Прием мяча с подачи. Выполнение различных упражнений со стенкой (прием-подача)	2	
32	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч	2	
33	Нападающий удар. Верхняя прямая подача.	2	
34	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).	2	
35	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы).	2	
36	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра мини-футбол.	2	
37	Блокирование одиночное.	2	
38	Выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу.	2	
39	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы).	2	
40	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).	2	
41	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.	2	
42	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра ручной мяч.	2	
43	ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Падения.	2	
44	Учебная игра с заданием.	2	
45	Учебная игра с заданием.	2	
46	Сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро. Прием мяча сверху после отскока от стены.	2	
47	Многократное повторение тактических действий. Игра «Два мяча через сетку».	2	
48	ОРУ с отягощением. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Падения.	2	
49	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация	2	
50	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра ручной мяч.	2	

51	Учебная игра с заданием.	2	
52	Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».	2	
53	Многократное повторение тактических действий. Игра «Два мяча через сетку».	2	
54	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч. Подвижные игры «Попади в цель».	2	
55	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).	2	
56	Учебная игра с заданием.	2	
57	Учебная игра с заданием.	2	
58	Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».	2	
59	Учебная игра с заданием.	2	
60	Жестикуляция. Правила проведения соревнований. Правила игры.	2	
61	Подача мяча, передачи в парах, над собой. Тестирование по ОФП.	2	
62	Поддачи: нижние - соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая – подряд 10-15 попыток на количество.	2	
63	Имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.	2	
64	Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перекаты, падения.	2	
65	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.	2	
66	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств	2	
67	Прямой нападающий удар.	2	
68	Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости	2	
69	Взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов.	2	
70	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.	2	
71	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	2	
72	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч	2	
73	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи	2	
74	Комплекс ОРУ с отягощением. Подвижные игры.	2	
75	Система игры со второй передачи игроков передней линии. Учебная игра.	2	
76	Итоговое занятие. Сдача нормативов.	2	
Итого:			152