

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №81 г. Челябинска
имени Героя Советского Союза Мусы Джалиля»



Утверждаю
Директор
МБОУ СОШ №81 г. Челябинска
О.В. Мещерягина
2020г.

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Волейбол»

Продолжительность программы- 3 года

Составитель:

Дорохин Евгений Владимирович

Челябинск,

2020

Содержание.

1. Информационная карта образовательной программы
2. Пояснительная записка
3. Учебно-тематический план. 1 год обучения
4. Учебно-тематический план. 2 год обучения
5. Учебно-тематический план. 3 год обучения
6. Основное содержание курса
7. Список литературы для педагога
8. Список литературы для учащихся
9. Приложение. Характеристика контрольно-измерительных материалов, используемых для оценивания уровня подготовки
10. Темы рефератов, докладов, проектов для самостоятельной работы

1. ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

Тип педагогической Программы	Программа дополнительного образования детей
Вид Программы	Дополнительная общеобразовательная программа
Наименование Программы	Волейбол
Направленность Программы	Физкультурно-спортивная
Контингент обучающихся	Учащиеся 4-11 классов МБОУ «СОШ №81 г. Челябинска» в возрасте от 10-17 лет
Уровень образования	Основное общее
Форма объединения детей	Спортивная секция
Заказчик Программы	Субъекты образовательного сообщества 4-11 классов МБОУ «СОШ №81 г. Челябинска»
Разработчик Программы	Дорохин Евгений Владимирович
Цель создания Программы	Оказание содействия учащимся 4-11 классов МБОУ «СОШ №81 г. Челябинска» в освоение содержания дополнительного образования в области физической культуры
Ведущие принципы построения Программы	- системность -последовательность -преемственность, -дифференцированность, -аксиологичность
Назначение Программы	Для обучающихся и родителей (законных представителей) МБОУ «СОШ №81 г. Челябинска» данная Программа обеспечивает реализацию их права на информацию об объеме услуг по дополнительному образованию детей, права на выбор этих услуг и права на гарантию получаемых услуг. Для педагогического коллектива МБОУ «СОШ №81 г. Челябинска» данная Программа определяет приоритеты в содержании дополнительного образования детей 4-11 классах и способствует координации деятельности педагогов в образовательном процессе. Для муниципального органа управления образования данная Программа является основанием для определения качества реализации определенного объема гарантированных услуг по дополнительному образованию детей 4-11 классах МБОУ «СОШ №81 г. Челябинска»
Основной способ освоения содержания Программы	Практический
Сроки освоения программы	Продолжительность реализации Программы – 3года
Режим занятий	9 часов в неделю
Форма работы	Групповая, индивидуальная
Форма освоения	Очная

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Волейбол - популярная игра во многих странах мира. Впервые играть в волейбол начали в Соединенных Штатах Америки. В нашей стране волейбол стал развиваться после Великого Октября. Получив большую популярность в Москве, он распространяется в РСФСР, на Украине, в Белоруссии, Закавказье. Большое внимание в нашей стране уделяется детскому и юношескому волейболу. Игра в волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим волейболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях.

Данная образовательная программа направлена на обучение игре волейбол в группах физкультурно-спортивной направленности с учетом потребности учащихся и их родителей.

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» написано с учётом нормативных документов, действующих в Российской Федерации.

Актуальность программы определяется тем, что в условиях современной мировой компьютеризации, появления в свободном доступе почти у каждого российского школьника одного, а то и нескольких гаджетов: планшетов, компьютеров, ноутбуков, смартфонов и пр; особенно остро встает вопрос о физическом и психическом здоровье детей. Психологи бьют тревогу. Состояние хронической рассредоточенности внимания лишь один из побочных эффектов жизни «с гаджетом в руке». Современные младшие школьники редко играют во дворе или на перемене. Они не умеют самоорганизовываться в какую-либо игру.

Игровая деятельность имеет особо важное значение в период наиболее активного формирования характера – в детские и юношеские годы. Играя, дети усваивают жизненно необходимые двигательные привычки и умение, в них вырабатываются смелость и воля, сообразительность. В этот период игровой

метод имеет ведущее место, приобретает характер универсального метода физического воспитания.

На занятиях по волейболу учащиеся получают определенные навыки игры в волейбол. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Занятия рассчитаны на учащихся с 10-17 лет и реализуются в течение учебного года.

Цель программы волейбол- формирование у учащихся положительной мотивации на здоровый образ жизни через повышение физической активности, развитие его индивидуальных способностей

Основополагающие задачи:

1)Обучающие:

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Основной показатель работы спортивной школы по волейболу - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях

физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), вклад в подготовку молодежных и юношеских сборных команд страны, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 36 недель занятий непосредственно в условиях школы.

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Реализация программы включает следующие **принципы**:

1) Дифференцированность, представляющая собой дифференциацию целей, задач, средств, планируемых результатов профилактики детского дорожно-транспортного травматизма.

2) Аксиологичность, способствующая формированию у детей и подростков мировоззренческих представлений об общечеловеческих ценностях, здоровом образе жизни, уважении к человеку, окружающей среде, которые являются ориентирами и регуляторами поведения.

3) Преемственность, как последовательное, постепенное, с учётом возрастных особенностей детей, изучение физических упражнений, получение нагрузки во время исполнения.

4) Системность, как комплекс взаимосвязанных элементов, образующих целостность изучения программы.

Срок реализации программы.

Программа рассчитана на 3 года обучения по 3 раза в неделю. Именно в этот возрастной период закладывается образ мира, в том числе, образ здоровья и здорового образа жизни. Программа включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися 10-17 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры. В данной программе представлено содержание работы на двух этапах: 1 –учебно-тренировочной, 2 –подготовительной.

Программа рассчитана на 315 часов в год.

Форма реализации программы – очная.

Материально-техническое **обеспечение** программы: большой и малый спортивные залы, комплект резиновых жгутов(10 штук), волейбольных мячей(15 штук), набивные мячи(9 штук), скакалки(20 штук), тренажёр для нападения (2 штуки), волейбольный мяч для изучения нападения(2 штуки) и др. спортивный инвентарь.

Для проведения занятий используются:

- индивидуальные-групповые
- межгрупповые

Ожидаемые результаты.

Личностные:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою страну,
- овладение начальными навыками адаптации в динамичном изменяющемся мире,
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения,

- развитие самостоятельной и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах,
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Работе на результат
- Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами

Должны знать:

- правила оказания первой помощи при травмах; технику безопасности;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- правила игры в волейбол;
- места занятий и инвентарь.
- правила игры в волейбол;
- основы техники и тактики игры;
- основы общей физической и специальной подготовки;
- должны уметь

Должны уметь:

- выполнять программные требования по видам подготовки;
 - владеть основами техники и тактики волейбола;
 - правильно применять технические и тактические приемы в игре.
 - планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения.

Формы и методы работы. Методы, применяемые в процессе обучения игры, удобнее рассматривать поэтапно:

- Первый этап – ознакомление с приемами игры: используются словесные и наглядные методы (рассказ, объяснение, демонстрация).
- Второй этап – изучение приемов в упрощенных условиях, разделение сложных упражнений (атакующий удар) на составные части: используются практические методы (практическая работа, упражнения), методы управления (команды, распоряжения).
- Третий этап – изучение приемов в усложненных условиях: используются игровой и соревновательный методы, что позволяет одновременно решать задачи по совершенствованию техники, развитию специальных физических качеств, а также технико-тактической подготовки.
- Четвертый этап – закрепление изученных приемов игры: используется метод анализа, игровой и соревновательный метод.

Основной формой учебно-воспитательного процесса являются практические занятия – тренировки.

Результативность реализации данной программы отслеживается с помощью разработанных педагогами тестов. В начале и конце каждого года обучения учащимся предлагается выполнить тест. А так же участием учащихся в школьных соревнованиях, районных соревнованиях, городских кроссах.

3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения					
№	Наименование темы	Количество часов	Из них:		Формы контроля
			теория	практика	
1	Техника безопасности. Различные виды техник перемещения и подачи мяча.	22,5	7,5	15	Зачет
2	История волейбола. ОФП. Техники приёма и передачи мяча.	19,5	4,5	15	Контрольный срез
3	Отрабатывание передач	24	7,5	16,5	Игра
4	ОФП. Тактики.	30	10	20	Зачет
5	Индивидуальные занятия. Гигиена.	16,5	5	11,5	Зачет
6	Техники игры в баскетбол.	18	5,5	12,5	Игра
7	Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении	22	8	14	Игра
8	Индивидуальные тактические действия в защите. ОФП. Техника нападающего удара.	48,5	16,5	32	Игра
9	Техника подачи. Техника нападающего удара. ОФП	19,5	3	16,5	Игровая тренировка
10	Специальная физическая подготовка.	16	5	11	
11	Подвижные игры. Теория. Тактические действия в нападении и защите. ОФП.	30,5	11	19,5	Зачет. Игра
12	Тактическая подготовка. Техника подачи. Совершенствование подач.	46,5	15	31,5	Игра
13	Итоговое занятие.	1,5	0	1,5	Выполнение нормативов
	ИТОГО	315	98,5	216,5	

2 год обучения					
№	Наименование темы	Количество часов	Из них:		Формы контроля
			теория	практика	
1	Техника безопасности. История Волейбола. Техника перемещений.	18	4	6	Зачет
2	Техники передач. Правила игры.	22,5	7,5	15	Зачет
3	Отрабатывание техники приема мяча с разных позиций. ОФП.	13,5	1,5	12	Игра
4	Разрабатывание тактик передач мяча. ОФП.	12	2	10	Зачет, игра
5	Отрабатывание техники прямого нападающего удара.	24	3	21	Игра
6	Техника падений. ОФП. Тактика нападений.	18	5,5	12,5	Игра
7	Индивидуальные тактические действия в нападении. Гигиена. Контрольные игры.	21	3	18	Игра, зачет
8	Техника одиночного блокирования. Техническая подготовка.	12	4	8	Игра
9	Техника нападающего удара. Тактики передач. Тактики защитных действий.	15	6,5	8,5	Зачет
10	Индивидуальные тактические действия в защите. ОФП.	25,5	7,5	18	Игра
11	Тактика групповых действий в нападении. Гимнастические упражнения.	9	2,5	6,5	Игра
12	Тактика защиты. ОФП. Тактические знания.	31,5	15,5	16	Зачет
13	Техника одиночного блокирования. Игровая тренировка. Техника игры в волейбол. ОФП.	24	7,5	16,5	Игра, зачет
14	Отрабатывание техники подачи	18	6,5	11,5	Игра
15	Учебная игра. Техника приёма мяча. ОФП.	30	12,5	17,5	Игра
16	Техника приёма мяча.	9	3	6	Игра
17	Подвижные игры. ОФП.	12	4,5	7,5	Игра
	Итого	315	104,5	210,5	

3 год обучения					
№	Наименование темы	Количество часов	Из них:		Формы контроля
			теория	практика	
1	Инструктаж. Правила игры в волейбол. ОФП.	12	6	6	Зачет
2	ОФП. СФП.	15	4,5	11,5	Сдача нормативов
3	Расстановка игроков. Прием мяча. Передача мяча.	15	2	13	Игра
4	Совершенствование удара. Упражнения на развитие гибкости и координации.	12	3	9	Эстафеты
5	Тактика игры. Передача мяча с разных точек. Игра через связующего игрока. ОФП.	24	12	12	Игра, зачет
6	Тактика игры. СФП. Тактика игры. Нижняя передача.	27	7,5	19,5	Зачет
7	Тактические действия в нападении. Основы тактики игры в волейбол.	22,5	8	14,5	Зачет
8	Подвижные игры. Тактика. Круговая тренировка.	31,5	11,5	20	Эстафеты
9	Учебная игра (с заданием). ОФП. СФП. Упражнения на развитие силовых качеств и выносливости.	42	9	33	Товарищеская игра со школой
10	Совершенствование подач мяча. Индивидуальные тактические действия игрока. Передача мяча.	36	13	26	Игра
11	Совершенствование передач. Подвижные игры. ОФП. СФП.	16	7,5	8,5	Зачет
12	Командные тактические действия. Тактика нападения и защиты. ОФП.	48,5	17	31,5	Игра
13	Подвижные игры с элементами волейбола. СПФ.	12	5	7	Сдача нормативов
14	Итоговое занятие. Сдача нормативов	1,5	0	1,5	Игра

	Итого:	315	109	206	
--	--------	-----	-----	-----	--

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Основными формами обучения игры в волейбол, являются: групповые занятия, которые отвечают характеру игры в волейбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач, а так же тестирование, участие в соревнованиях и инструкторская и судейская практика.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. При начальном обучении основам используют фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность обучающихся.

Теоретическая подготовка (для всех возрастных групп)

Формы теоретических занятий: беседы, лекции, просмотр видеозаписей.

На данном этапе необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего волейболиста осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: тестирование, собеседование, творческие задания.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять обучающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

План теоретической подготовки:

1. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

2. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена. Основы спортивного массажа.

3. Правила игры в волейбол. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

4. Спортивные соревнования, их организация и проведение. Роль соревнований в подготовке занимающихся в спортивно-оздоровительных группах, в подготовке спортсменов. Правила соревнований в избранном виде спорта. Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.

5. Требования техники безопасности. Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий, меры их профилактики.

Практическая подготовка.

ОФП. Основополагающую роль в подготовке волейболистов играет физическая подготовка. Общая физическая подготовка – процесс совершенствования физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие

человека. Развитие и совершенствование общефизических качеств происходит на всех этапах учебно-тренировочного процесса.

Развивающие упражнения включают в себя занятия другими видами спорта, подвижные и спортивные игры. Эти упражнения применяются избирательно в течение всего годового цикла. Наиболее большой объем средств ОФП приходится на подготовительный период. Из года в год по мере роста спортивного мастерства их доля в общем объеме тренировочных нагрузок снижается.

Тактическая подготовка.

1. Гимнастические упражнения.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах.

Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля; в парах держась за мяч - упражнения в сопротивлении.

Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами.

Упражнения на снарядах (перекладина, брус, кольца, гимнастическая стенка массового типа) - висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание; лазание по канату.

Упражнения для мышц туловища и шеи.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног пригибание, наклоны, упражнения в парах.

Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах (подъемы, перевороты, наклоны у гимнастической стенки и т.д.)

Упражнения для мышц ног и таза.

Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки.

Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка).

Упражнения со скакалкой.

2. Акробатические упражнения.

Группировки в приседе, сидя, лежа на спине.

Перекаты в группировке, лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки

Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях.

Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками.

Перекат со сторон, согнувшись с поворотом на 180 ° из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях, перекат вперед прогнувшись.

Перекаты назад в группировке, и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на руках с помощью и стопой ногами о стенку (для мальчиков с 13 лет и старше).

Кувырок вперед на упоре присев и из основной стойки.

Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега.

Кувырок перед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами.

Длинный кувырок вперед (мальчики) кувырок назад на упоре присев и на основной стойке.

Соединение нескольких кувырков вперед и назад.

Кувырок назад прогнувшись через плечо (с 14 лет).

Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, кони, козлы.

Мост с помощью партнера и самостоятельно.

Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет).

Соединение указанных выше акробатических упражнений в несколько комбинаций.

3. Упражнения для развития силы.

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

4. Упражнения для развития быстроты.

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

5. Упражнения для развития гибкости.

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

6. Упражнения для развития ловкости.

Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

7. Упражнения типа «полоса препятствий»

Упражнения с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

8. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

9. Упражнения для развития общей выносливости.

Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т.д.), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы и т.п.). Важное место занимают специально отобранные игры.

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам волейбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами.

Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его.

Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку.

Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча.

Подвижные игры

«Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цепь», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», Эстафета с прыжками», «Мяч среднему» и др.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА.

1. Фролова Н. Е. «Образовательная программа по волейболу». Санкт-Петербург, 2013.
2. Рахманова М.М., Васина В.В., Рабочая программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол». - Берёзовский, 2013.
3. Железняк Ю. Д., Слупский Л. Н. Учебное издание Волейбол в школе: Пособие для учителя.- Москва: Просвещение, 1989.(электронная версия).
4. Фурманов А.Г. Студенческий волейбол. - Мн.: Выш. Школа, 1983.
5. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В.Маслов. - Москва, 2011.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ.

1. В.С. Родиченко и др. Твой олимпийский учебник: учеб.пособие для олимпийского образования/ 2.В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России.-25-е изд. перераб. и допол. – М.: Советский спорт. 2014.

3. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 1989.

4. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: Физкультура и спорт.

Приложение.

Характеристика контрольно-измерительных материалов, используемых при оценивании уровня подготовки учащихся 4-11 классов.

В каждом разделе программы предусмотрен текущий контроль уровня физической подготовки учащихся в виде выполнения контрольных упражнений, которые позволяют оценивать состояние учащихся в соответствии с требованиями для данного возраста.

Система отслеживания и оценивания результатов обучения по программе отражена в Приложении к настоящей программе.

Система отслеживания и оценивания результатов обучения по программе.

№ п/п	содержание	Возраст, лет	мальчики	девочки
1.	Прыжок вверх с места толчком двух ног (см)	12	40-45	35-40
		13	45-50	40-45
		14	50-55	45-50
		15	55-60	50-55
		16	55-60	50-55
		17	55-60	50-55
2.	Челночный бег 3x10 м, с	12	9,0-8,6	9,6-9,1
		13	8,8-8,4	9,4-8,9
		14	8,7-8,3	9,2-9,0
		15	8,4-8,0	9,3-8,8
		16	8,0-7,7	9,3-8,7
		17	7,3-7,5	9,3-8,7

3.	Бег 30 м с высокого старта	12	5,8-5,4	6,2-5,5
		13	5,6-5,2	6,0-5,4
		14	5,5-5,1	5,9-5,4
		15	5,3-4,9	5,8-5,3
		16	5,1-4,8	5,9-5,3
		17	5,0-4,7	5,9-5,3
4.	Прыжок в длину с места	12	165-180	155-175
		13	170-185	160-180
		14	175-190	165-185
		15	180-195	160-180
		16	195-210	170-190
		17	205-220	170-190
5.	Наклон вперёд из положения сидя, см	12	6-8	9-11
		13	7-9	10-12
		14	8-10	11-14
		15	8-9	12-14
		16	9-12	12-14
		17	9-12	12-14
6.	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	12	4-6	11-15
		13	5-6	12-15
		14	6-7	14-15
		15	7-8	12-13
		16	8-9	13-15
		17	9-10	13-15
7.	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	12	85-105	96-115
		13	94-110	105-120
		14	100-115	110-125

		15	110-120	115-130
		16	115-125	120-130
		17	120-130	120-130
8.	6-минутный бег, м	12	1100-1200	900-1050
		13	1150-1250	950-1100
		14	1200-1300	1000-1150
		15	1250-1350	1050-1200
		16	1300-1400	1050-1200
		17	1300-1400	1050-1200

**Технико-тактическая подготовка.
1 год обучения**

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7
3	Жонглирование мячом на собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6
4	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10).	7-9	6-8
5	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	По результатам выполнения	По результатам выполнения

**Технико-тактическая подготовка.
2 год обучения**

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 9 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Верхняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
3	Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз)	10-12	7-10
4	Жонглирование мячом на собой нижней передачей (кол-во раз)	7-10	6-8
5	Передача назад после подбрасывания мяча партнёром (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
6	Прямой нападающий удар через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8

7	Нападающий удар по диагонали через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10)	6-8	4-6
8	Позиционное нападение с изменением позиций игроков	По результатам выполнения	По результатам выполнения

**Технико-тактическая подготовка.
3 год обучения**

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1.	Верхняя прямая подача с расстояния 9 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2.	Верхние передачи в парах (кол-во раз)	25-30	15-20
3.	Нижние передачи в парах (кол-во раз)	15-20	10-15
4.	Нападающий удар по диагонали через сетку высотой 220 см (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
5.	Нападающий удар из-за линии нападения через сетку высотой 220 см (м) и через сетку высотой 180 см (д), (кол-во удачных попыток из 10)	6-8	5-7
6.	Командные действия в нападении («крест», «волна»)	По результатам выполнения	По результатам выполнения
7.	Групповые действия при приёме нападающих ударов	По результатам выполнения	По результатам выполнения

ТЕМЫ рефератов, докладов, проектов для самостоятельной работы

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
3. Мест физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы). Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
4. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
5. История развития олимпийского движения (Древняя Греция).
6. Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта.
7. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.
8. Организация здорового образа жизни студента.
9. Основы лечебной физической культуры (раскрыть методику проведения занятий при конкретном заболевании).
10. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
11. Основные требования к организации здорового образа жизни студента.
12. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
13. Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.
14. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
15. Значение физической культуры для будущего специалиста - работника социальной сферы.
16. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
17. Восточные единоборства. Специфика. Развиваемые качества.
18. Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний.
19. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
20. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.

**Календарно - тематический план.
1 год обучения.**

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата
1.	Техника безопасности на занятиях по волейболу (ИТБ ИОТ-020-2008).Определение уровня физической подготовленности. Ф.К. и С. в России.	2	
2.	История возникновения волейбола в России..Общая физическая подготовка. Техника перемещений. Техника верхней передачи мяча.	2	
3.	Специально физическая подготовка. Техника перемещений. Техника верхней передачи мяча	1	
4.	Специально физическая подготовка. Техника перемещений. Техника верхней передачи мяча	2	
5.	Техника перемещений. Техника верхней передачи мяча. Техника нижней прямой подачи.	2	
6.	Техника перемещений. Техника верхней передачи мяча. Техника нижней прямой подачи.	2	
7.	Техника верхней передачи мяча. Техника нижней прямой подачи. Техника первых и вторых передач.	2	
8.	Техника верхней передачи мяча. Техника нижней прямой подачи. Техника первых и вторых передач.	1	
9.	Техника приёма, передачи и подача мяча. Правила игры в волейбол.	2	
10.	Техника приёма, передачи и подача мяча. Правила игры в волейбол.	2	
11.	Техника приёма и передачи сверху. Тактика первых и вторых передач.	2	
12.	Техника приёма и передачи сверху. Тактика первых и вторых передач.	2	
13.	Техника приёма и передачи сверху. Тактика первых и вторых передач.	1	
14.	Техника приёма и передачи сверху. Техника нижней прямой подачи. Тактика передач мяча	2	
15.	Техника приёма и передачи сверху. Техника нижней прямой подачи. Тактика передач мяча.	2	
16.	Техника приёма мяча сверху. Нижняя прямая подача. Общая физическая подготовка.	2	
17.	Техника приёма мяча сверху. Нижняя прямая подача. Общая физическая подготовка.	2	
18.	Приём и передачи мяча сверху. Техника подачи. Общая физическая подготовка.	1	
19.	Теоретическое занятие. История развития волейбола. Правила игры в волейбол, судейство.	2	
20.	Общая физическая подготовка.	2	
21.	Общая физическая подготовка.	2	
22.	Техника приёма и передачи мяча сверху. Техника нижней прямой подачи мяча.	2	

23.	Техника приёма и передачи мяча сверху. Техника нижней прямой подачи мяча.	1	
24.	Техника приёма и передачи мяча сверху. Техника нижней прямой подачи мяча.	2	
25.	Специальная физическая подготовка.	2	
26.	Специальная физическая подготовка.	2	
27.	Техника перемещений, навыков приёма и передачи мяча, нижней прямой подачи.	2	
28.	Техника перемещений, навыков приёма и передачи мяча, нижней прямой подачи.	1	
29.	Общая физическая подготовка.	2	
30.	Общая физическая подготовка.	2	
31.	Тактика вторых передач.	2	
32.	Тактика вторых передач.	2	
33.	Специальная физическая подготовка. Техника приёма, передач	1	
34.	Общая физическая подготовка.	2	
35.	Общая физическая подготовка.	2	
36.	Техника прямого нападающего удара.	2	
37.	Техника прямого нападающего удара.	2	
38.	Техника приёма мяча снизу. Техника прямого нападающего удара.	1	
39.	Общая физическая подготовка.	2	
40.	Техника приёма мяча снизу двумя руками. Техника верхней прямой подачи.	2	
41.	Техника приёма мяча снизу и нападающего удара. Техника верхней прямой подачи.	2	
42.	Техника верхней прямой подачи и прямого нападающего удара.	2	
43.	Техника подачи и нападающего удара.	1	
44.	Техника подачи и нападающего удара	2	
45.	Общая физическая подготовка. Техника игры в баскетбол.	2	
46.	Техника передачи нападающего удара и верхней прямой подачи мяча.	2	
47.	Техника передачи нападающего удара и верхней прямой подачи мяча.	2	
48.	Техника падений и перекатов после приёма мяча.	1	
49.	Техника падений и перекатов после приёма мяча.	2	
50.	ОФП.	2	
51.	ОФП	2	
52.	Тактика нападения.	2	
53.	ОФП. Техника гимнастических движений.	1	
54.	ОФП. Техника гимнастических движений.	2	
55.	Индивидуальные тактические действия в нападении	2	
56.	Индивидуальные тактические действия в нападении	2	
57.	Игра в волейбол.	2	
58.	Игра в волейбол.	1	
59.	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	2	
60.	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	2	

61.	Правила игры в волейбол. Методика судейства.	2	
62.	Контрольные игры. Соревнования.	2	
63.	Контрольные игры. Соревнования.	1	
64.	Контрольные игры. Соревнования.	2	
65.	Общая физическая подготовка.	2	
66.	Общая физическая подготовка.	2	
67.	Техника одиночного блокирования. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении.	2	
68.	Техника одиночного блокирования. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении.	1	
69.	Техническая подготовка.	2	
70.	Техническая подготовка.	2	
71.	Общая физическая подготовка.	2	
72.	Общая физическая подготовка.	2	
73.	Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Техника нападающего удара.	1	
74.	Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Техника нападающего удара.	2	
75.	Тактика первых и вторых передач. Техника нападающего удара.	2	
76.	Тактика первых и вторых передач. Техника нападающего удара.	2	
77.	Общая физическая подготовка.	2	
78.	Общая физическая подготовка.	1	
79.	Тактика защиты действий	2	
80.	Тактика защиты действий	2	
81.	Общая физическая подготовка. Техника игры в волейбол.	2	
82.	Индивидуальные тактические действия в защите.	2	
83.	Игровая тренировка.	1	
84.	Игровая тренировка.	2	
85.	ОФП. Техника гимнастических упражнений.	2	
86.	Тактика групповых действий в нападении.	2	
87.	Тактика групповых действий в нападении.	2	
88.	Игровая тренировка.	1	
89.	Игровая тренировка.	2	
90.	Индивидуальные тактические действия в защите.	2	
91.	Индивидуальные тактические действия в защите.	2	
92.	Игровая тренировка.	2	
93.	Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении.	1	
94.	Игровая тренировка. Тактика нападения и защиты.	2	
95.	ОФП.	2	
96.	ОФП.	2	
97.	Техника игры в волейбол.	2	
98.	Техника игры в волейбол.	1	
99.	Тактика нападения и защиты.	2	
100.	Тактика нападения и защиты.	2	
101.	Индивидуальные и групповые тактические действия.	2	
102.	Индивидуальные и групповые тактические действия.	2	
103.	Общая физическая подготовка.	1	
104.	Общая физическая подготовка.	2	

105.	Игровая тренировка	2	
106.	Игровая тренировка	2	
107.	Игровая тренировка	2	
108.	Техника подачи.	1	
109.	Техника подачи.	2	
110.	Техника одиночного блокирования.	2	
111.	Техника одиночного блокирования.	2	
112.	Специально физическая подготовка.	2	
113.	Специально физическая подготовка.	1	
114.	Техника нападающего удара.	2	
115.	Техника нападающего удара.	2	
116.	Общая физическая подготовка.	2	
117.	Общая физическая подготовка.	2	
118.	Техника нападающего удара.	1	
119.	Техника нападающего удара.	2	
120.	Учебная игра-волейбол.	2	
121.	Учебная игра-волейбол	2	
122.	Учебная игра-волейбол.	2	
123.	Специально физическая подготовка.	1	
124.	Специально физическая подготовка	2	
125.	Общая физическая подготовка.	2	
126.	Общая физическая подготовка.	2	
127.	Техника нападающего удара.	2	
128.	Техника нападающего удара.	1	
129.	Техника приёма мяча.	2	
130.	Техника приёма мяча.	2	
131.	Тактические действия в нападении.	2	
132.	Тактические действия в нападении.	2	
133.	Тактические действия в нападении и защите.	1	
134.	Тактические действия в нападении и защите.	2	
135.	Товарищеская игра со школой №..	2	
136.	Товарищеская игра со школой №.....	2	
137.	ОФП.	2	
138.	ОФП.	1	
139.	Тактическая подготовка.	2	
140.	Тактическая подготовка.	2	
141.	СФП: прыжковые упражнения.	2	
142.	СФП: прыжковые упражнения.	2	
143.	Техника приёма мяча. Техника подачи.	1	
144.	Техника приёма мяча. Техника подачи.	2	
145.	Техника приёма мяча.	2	
146.	Техника приёма мяча.	2	
147.	СФП.	2	
148.	СФП.	1	
149.	Тактическая подготовка.	2	
150.	Тактическая подготовка.	2	
151.	ОФП: подвижные игры	2	
152.	ОФП: подвижные игры	2	
153.	Учебная игра-волейбол	1	
154.	Товарищеская игра со школой №...	2	

155.	Товарищеская игра со школой №...	2	
156.	Совершенствование нападающего удара, блока.	2	
157.	Совершенствование нападающего удара, блока.	2	
158.	Товарищеская игра со школой №...	1	
159.	Товарищеская игра со школой №...	2	
160.	СФП: подвижные игры с элементами волейбола.	2	
161.	СФП: подвижные игры с элементами волейбола.	2	
162.	Совершенствование подачи и передач. Нападающего удара	2	
163.	Совершенствование подачи и передач. Нападающего удара	1	
164.	Итоговое занятие. Сдача нормативов.	2	

**Календарно - тематический план.
2 год обучения.**

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата
1.	Техника безопасности на занятиях по волейболу (ИТБ ИОТ-020-2008). Определение уровня физической подготовленности.	2	
2.	Общая физическая подготовка. Техника перемещений. Техника верхней передачи мяча.	2	
3.	Общая физическая подготовка. Техника перемещений. Техника верхней передачи мяча.	1	
4.	Специально физическая подготовка. Техника перемещений. Техника верхней передачи мяча	2	
5.	Специально физическая подготовка. Техника перемещений. Техника верхней передачи мяча	2	
6.	Техника перемещений. Техника верхней передачи мяча. Техника нижней прямой подачи.	2	
7.	Техника верхней передачи мяча. Техника нижней прямой подачи. Техника первых и вторых передач.	2	
8.	Техника верхней передачи мяча. Техника нижней прямой подачи. Техника первых и вторых передач.	1	
9.	Техника приёма, передачи и подача мяча. Правила игры в волейбол.	2	
10.	Техника приёма, передачи и подача мяча. Правила игры в волейбол.	2	
11.	Техника приёма и передачи сверху. Тактика первых и вторых передач.	2	
12.	Техника приёма и передачи сверху. Тактика первых и вторых передач.	2	
13.	Техника приёма и передачи сверху. Техника нижней прямой подачи. Тактика передач мяча.	1	
14.	Техника приёма и передачи сверху. Техника нижней прямой подачи. Тактика передач мяча.	2	
15.	Техника приёма мяча сверху. Нижняя прямая подача. Специально физическая подготовка.	2	
16.	Техника приёма мяча сверху. Нижняя прямая подача. Специально физическая подготовка.	2	
17.	Приём и передачи мяча сверху. Техника подачи. Общая физическая подготовка.	2	
18.	Теоретическое занятие. История развития волейбола. Правила игры в волейбол, судейство.	1	
19.	Теоретическое занятие. История развития волейбола. Правила игры в волейбол, судейство.	2	
20.	Общая физическая подготовка.	2	
21.	Общая физическая подготовка.	2	
22.	Техника приёма и передачи мяча сверху. Техника нижней	2	

	прямой подачи мяча.		
23.	Техника приёма и передачи мяча сверху. Техника нижней прямой подачи мяча.	1	
24.	Специальная физическая подготовка.	2	
25.	Техника перемещений, навыков приёма и передачи мяча, нижней прямой подачи.	2	
26.	Техника перемещений, навыков приёма и передачи мяча, нижней прямой подачи.	2	
27.	Техника перемещений, приёмов, передачи и подачи мяча.	2	
28.	Общая физическая подготовка.	1	
29.	Тактика вторых передач.	2	
30.	Специальная физическая подготовка. Техника приёма, передач и подачи мяча.	2	
31.	Специальная физическая подготовка. Техника приёма, передач.	2	
32.	Общая физическая подготовка.	2	
33.	Техника прямого нападающего удара.	1	
34.	Техника приёма мяча снизу. Техника прямого нападающего удара.	2	
35.	Общая физическая подготовка.	2	
36.	Техника приёма мяча снизу двумя руками. Техника прямого нападающего удара.	2	
37.	Техника приёма мяча снизу двумя руками. Техника прямого нападающего удара.	2	
38.	Техника приёма мяча снизу двумя руками. Техника прямого наподдающего удара.	1	
39.	Техника приёма мяча снизу двумя руками. Техника прямого наподдающего удара.	2	
40.	Техника приёма мяча снизу двумя руками. Техника прямого наподдающего удара.	2	
41.	Техника приема мяча снизу и нападающего удара. Техника верхней прямой подачи.	2	
42.	Техника приема мяча снизу двумя руками. Игра в волейбол.	2	
43.	Техника верхней прямой подачи и прямого нападающего удара.	1	
44.	Техника верхней прямой подачи и прямого нападающего удара	2	
45.	Общая физическая подготовка. Техника гимнастических движений.	2	
46.	Общая физическая подготовка. Техника гимнастических движений.	2	
47.	Индивидуальные тактические действия в нападении.	2	
48.	Индивидуальные тактические действия в нападении.	1	
49.	Индивидуальные задания. Игра в волейбол.	2	
50.	Индивидуальные задания. Игра в волейбол.	2	
51.	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	2	
52.	Гигиена волейболиста. Правила игры в волейбол. Методика судейства.	2	

53.	Соревнования. Товарищеская игра.	1	
54.	Соревнования. Товарищеская игра.	2	
55.	Техника подачи и нападающего удара	2	
56.	Общая физическая подготовка. Техника игры в волейбол.	2	
57.	Техника передачи нападающего удара и верхней прямой подачи мяча.	2	
58.	Техника падений и перекатов после приема мяча.	1	
59.	Общая физическая подготовка.	2	
60.	Тактика нападения.	2	
61.	Тактика нападения. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении.	2	
62.	Тактика защитных действий.	2	
63.	Общая физическая подготовка. Техника игры в волейбол.	1	
64.	Индивидуальные тактические действия в защите.	2	
65.	Индивидуальные тактические действия в защите.	2	
66.	Игровая тренировка.	2	
67.	Общая физическая подготовка. Техника гимнастических упражнений.	2	
68.	Тактика групповых действий в нападении.	1	
69.	Тактика групповых действий в нападении.	2	
70.	Игровая тренировка.	2	
71.	Общая физическая подготовка.	2	
72.	Общая физическая подготовка.	2	
73.	Техника одиночного блокирования. Тактические действия в защите.	1	
74.	Техника одиночного блокирования. Тактические действия в защите.	2	
75.	Техника одиночного блокирования	2	
76.	Техника одиночного блокирования	2	
77.	Техническая подготовка.	2	
78.	Техническая подготовка.	1	
79.	Общая физическая подготовка.	2	
80.	Общая физическая подготовка.	2	
81.	Тактические действия в нападении. Техника нападающего удара.	2	
82.	Тактические действия в нападении. Техника нападающего удара.	2	
83.	Тактика первых и вторых передач. Техника нападающего удара.	1	
84.	Тактика первых и вторых передач. Техника нападающего удара.	2	
85.	Общая физическая подготовка.	2	
86.	Общая физическая подготовка.	2	
87.	Тактические действия в защите.	2	
88.	Тактический действию в защите.	1	
89.	Игровая тренировка	2	
90.	Игровая тренировка.	2	
91.	Групповые тактические действия нападения.	2	
92.	Групповые тактические действия нападения.	2	

93.	Игровая тренировка. Тактика нападения в защите.	1	
94.	Игровая тренировка. Тактика нападения в защите.	2	
95.	Тактика защиты.	2	
96.	Тактика защиты.	2	
97.	Тактика защиты.	2	
98.	Общая физическая подготовка.	1	
99.	Общая физическая подготовка.	2	
100.	Основы техники и тактики игры (тактические знания)	2	
101.	Основы техники и тактики игры (тактические знания)	2	
102.	Общая физическая подготовка.	2	
103.	Общая физическая подготовка.	1	
104.	Техника одиночного блокирования. Тактические действия в защите.	2	
105.	Техника одиночного блокирования. Тактические действия в защите	2	
106.	Техника одиночного блокирования. Тактические действия в защите	2	
107.	Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении.	2	
108.	Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении.	1	
109.	ОФП	2	
110.	ОФП	2	
111.	Техника игры в волейбол.	2	
112.	Техника игры в волейбол	2	
113.	Тактика нападения и защиты.	1	
114.	Тактика нападения и защиты.	2	
115.	Индивидуальные и групповые тактические действия.	2	
116.	Индивидуальные и групповые тактические действия.	2	
117.	ОФП	2	
118.	ОФП	1	
119.	Игровая тренировка.	2	
120.	Игровая тренировка.	2	
121.	Игровая тренировка.	2	
122.	Техника подачи.	2	
123.	Техника подачи.	1	
124.	Техника подачи.	2	
125.	СФП.	2	
126.	СФП.	2	
127.	Техника нападающего удара.	2	
128.	Техника нападающего удара.	1	
129.	Техника нападающего удара.	2	
130.	ОФП	2	
131.	ОФП	2	
132.	ОФП	2	
133.	Техника нападающего удара.	1	
134.	Техника нападающего удара.	2	
135.	Подвижные игры с мячами (с заданием). Подвижные игры на развитие внимания.	2	
136.	Подвижные игры с мячами (с заданием). Подвижные игры на развитие внимания.	2	

137.	Теория: правила игры в волейбол. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	2	
138.	Теория: правила игры в волейбол. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	
139.	СФП: работа по станциям	2	
140.	СФП: работа по станциям	2	
141.	ОФП	2	
142.	ОФП	2	
143.	Техника нападающего удара	1	
144.	Техника нападающего удара	2	
145.	Техника приема мяча	2	
146.	Техника приема мяча	2	
147.	Тактические действия в нападении и защите.	2	
148.	ОФП: работа по станциям	1	
149.	ОФП: работа по станциям	2	
150.	Тактическая подготовка.	2	
151.	Тактическая подготовка.	2	
152.	Техника приема мяча	2	
153.	Техника приема мяча	1	
154.	Техника приема мяча. Техника подачи.	2	
155.	Техника приема мяча. Техника подачи.	2	
156.	СФП	2	
157.	СФП	2	
158.	СФП	1	
159.	Тактическая подготовка	2	
160.	Тактическая подготовка	2	
161.	ОФП	2	
162.	ОФП	2	
163.	СФП	1	
164.	СФП	2	
165.	Совершенствование нападающего удара, блока	2	
166.	Совершенствование нападающего удара, блока	2	
167.	Товарищеская игра со школой №...	2	
168.	Товарищеская игра со школой №...	1	
169.	Товарищеская игра со школой №...	2	
170.	СФП: подвижные игры с элементами волейбола	2	
171.	СФП: подвижные игры с элементами волейбола	2	
172.	Совершенствование подач и передач. Нападающего удара.	2	
173.	Совершенствование подач и передач. Нападающего удара.	1	
174.	Итоговое занятие. Сдача нормативов.	2	

**Календарно - тематический план.
3 год обучения.**

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата
1.	Теория: инструктаж по т/б на занятиях волейболом. ИТБ ИОТ-020-2008).		
2.	Теория: инструктаж по т/б на занятиях волейболом. ИТБ ИОТ-020-2008).		
3.	Теория: правила игры в волейболе. Подвижные игры.		
4.	Теория: правила игры в волейболе. Подвижные игры.		
5.	О.Ф.П.: беговые и прыжковые упражнения.		
6.	О.Ф.П.: беговые и прыжковые упражнения.		
7.	Совершенствование игры через связующего игрока.		
8.	Совершенствование игры через связующего игрока.		
9.	О.Ф.П.: эстафеты.		
10.	О.Ф.П.: эстафеты.		
11.	Сдача нормативов.		
12.	Сдача нормативов.		
13.	С.Ф.П. специальные прыжковые упражнения.		
14.	С.Ф.П. специальные прыжковые упражнения.		
15.	Совершенствование верхней, нижней передачи.		
16.	Совершенствование верхней, нижней передачи.		
17.	Расстановка игроков по зонам и их функции в игре.		
18.	Расстановка игроков по зонам и их функции в игре.		
19.	О.Ф.П.: упражнения на развитие выносливости.		
20.	О.Ф.П.: упражнения на развитие выносливости.		
21.	Прием мяча после подачи.		
22.	Прием мяча после подачи.		
23.	С.Ф.П.: работа по станциям.		
24.	С.Ф.П.: работа по станциям.		
25.	Верхняя, нижняя передача мяча.		
26.	Верхняя, нижняя передача мяча.		
27.	Совершенствование нападающего удара из зон 2,4.		
28.	Совершенствование нападающего удара из зон 2,4.		
29.	О.Ф.П.: упражнения на развитие гибкости и координации.		
30.	О.Ф.П.: упражнения на развитие гибкости и координации.		
31.	Совершенствование нападающего удара.		
32.	Совершенствование нападающего удара.		
33.	С.Ф.П.: эстафеты с разными мячами.		
34.	С.Ф.П.: эстафеты с разными мячами.		
35.	Тактика игры в нападении (зоны 2,3,4).		

36.	Тактика игры в нападении (зоны 2,3,4).		
37.	Совершенствование верхней прямой подачи.		
38.	Совершенствование верхней прямой подачи.		
39.	О.Ф.П.: развитие различных физических качеств.		
40.	О.Ф.П.: развитие различных физических качеств.		
41.	С.Ф.П.: развитие скоростных качеств, быстроты.		
42.	С.Ф.П.: развитие скоростных качеств, быстроты.		
43.	Передача мяча у сетки, у стены, над собой.		
44.	Передача мяча у сетки, у стены, над собой.		
45.	Нападение через зону 2.		
46.	Нападение через зону 2.		
47.	Совершенствование приема мяча после подачи.		
48.	Совершенствование приема мяча после подачи.		
49.	Теория: игра через тройку, двойку (связующего игрока).		
50.	Теория: игра через тройку, двойку (связующего игрока).		
51.	Тактика игры в защите.		
52.	Тактика игры в защите.		
53.	С.Ф.П.: работа по станциям.		
54.	С.Ф.П.: работа по станциям.		
55.	Тактика игры в тройках.		
56.	Передача мяча в тройках.		
57.	О.Ф.П.: упражнения с набивными мячами.		
58.	О.Ф.П.: упражнения с набивными мячами.		
59.	Тактика игры в нападении.		
60.	Тактика игры в нападении.		
61.	Совершенствование техники передач через сетку.		
62.	Совершенствование техники передач через сетку.		
63.	С.Ф.П.: Тактика игры, челночный бег.		
64.	С.Ф.П.: бег ёлочкой, челночный бег.		
65.	Тактика игры в защите.		
66.	Тактика игры в защите.		
67.	О.Ф.П.: развитие скоростно-силовых качеств.		
68.	О.Ф.П.: развитие скоростно-силовых качеств.		
69.	Нижняя передача в парах. Прием мяча.		
70.	Нижняя передача в парах. Прием мяча.		
71.	С.Ф.П.: упражнения для развития чувств мяча.		
72.	С.Ф.П.: упражнения для развития чувств мяча.		
73.	Верхняя и нижняя передача над собой, у стены.		
74.	Верхняя и нижняя передача над собой, у стены.		
75.	Тактические действия в нападении.		
76.	Тактические действия в нападении.		
77.	О.Ф.П.: упражнения на развитие гибкости и координации.		
78.	О.Ф.П.: упражнения на развитие гибкости и координации.		
79.	Передача мяча в тройках (на месте и в движении).		
80.	Передача мяча в тройках (на месте и в движении).		
81.	С.Ф.П.: работа по станциям.		
82.	С.Ф.П.: работа по станциям.		
83.	Совершенствование передач через сетку.		

84.	Совершенствование передач через сетку.		
85.	Теория: основы тактики игры в волейбол.		
86.	Теория: основы тактики игры в волейбол.		
87.	Теория: основы тактики игры в волейбол.		
88.	О.Ф.П.: развитие скоростных качеств, прыгучести.		
89.	О.Ф.П.: развитие скоростных качеств, прыгучести.		
90.	Передачи мяча через связующего игрока.		
91.	Передачи мяча через связующего игрока.		
92.	С.Ф.П.: беговые и прыжковые упражнения.		
93.	С.Ф.П.: беговые и прыжковые упражнения.		
94.	Тактические действия в защите.		
95.	Тактические действия в защите.		
96.	О.Ф.П.: подвижные игры.		
97.	О.Ф.П.: подвижные игры.		
98.	Совершенствование нападающего удара..		
99.	Совершенствование нападающего удара..		
100.	С.Ф.П.: работа по станциям.		
101.	С.Ф.П.: работа по станциям.		
102.	Тактика игры в нападении.		
103.	Тактика игры в нападении.		
104.	Верхняя и нижняя передача через сетку.		
105.	Верхняя и нижняя передача через сетку.		
106.	О.Ф.П.: развитие прыгучести. Круговая тренировка.		
107.	О.Ф.П.: развитие прыгучести. Круговая тренировка.		
108.	Расстановка игроков по зонам (подстраховка).		
109.	Расстановка игроков по зонам (подстраховка).		
110.	Совершенствование подач мяча.		
111.	Совершенствование подач мяча.		
112.	С.Ф.П.: работа по станциям.		
113.	С.Ф.П.: работа по станциям.		
114.	О.Ф.П.: подвижные игры.		
115.	О.Ф.П.: подвижные игры.		
116.	С.Ф.П.: эстафеты с элементами волейбола.		
117.	С.Ф.П.: эстафеты с элементами волейбола.		
118.	Тактические действия в нападении.		
119.	Тактические действия в нападении.		
120.	Тактические действия в защите.		
121.	Тактические действия в защите.		
122.	С.Ф.П.: упражнения для развития чувств мяча.		
123.	С.Ф.П.: упражнения для развития чувств мяча.		
124.	С.Ф.П.: упражнения для развития чувств мяча.		
125.	Подстрахованные действия в игре.		
126.	Подстрахованные действия в игре.		
127.	О.Ф.П.: развитие выносливости. Развитие быстроты.		
128.	О.Ф.П.: развитие выносливости. Развитие быстроты.		
129.	Совершенствование подач мяча.		
130.	Совершенствование подач мяча.		
131.	Командные тактические действия.		
132.	Командные тактические действия.		
133.	С.Ф.П.: подвижные игры с элементами волейбола.		

134.	С.Ф.П.: подвижные игры с элементами волейбола.		
135.	Совершенствование нападающего удара.		
136.	Совершенствование нападающего удара.		
137.	О.Ф.П.: упражнения с набивными мячами.		
138.	О.Ф.П.: упражнения с набивными мячами.		
139.	Учебная игра (с заданием).		
140.	Учебная игра (с заданием).		
141.	Теория: обсуждение игры и игровых ситуаций.		
142.	Теория: обсуждение игры и игровых ситуаций.		
143.	Тактические действия в нападении.		
144.	Тактические действия в нападении.		
145.	О.Ф.П.: упражнения с набивными мячами.		
146.	О.Ф.П.: упражнения с набивными мячами.		
147.	Передача мяча у стены, над собой.		
148.	Передача мяча у стены, над собой.		
149.	Товарищеская игра со школой №.....		
150.	Товарищеская игра со школой №.....		
151.	Товарищеская игра со школой №.....		
152.	С.Ф.П.: работа по станциям		
153.	С.Ф.П.: работа по станциям		
154.	Передача мяча у сетки (роль связующего игрока)		
155.	Передача мяча у сетки (роль связующего игрока)		
156.	О.Ф.П.: подвижные игры		
157.	О.Ф.П.: подвижные игры		
158.	С.Ф.П.: прыжковые упражнения (имитация удара)		
159.	С.Ф.П.: прыжковые упражнения (имитация удара)		
160.	Совершенствование нападающего удара		
161.	Совершенствование нападающего удара		
162.	О.Ф.П.: упражнения на развитие гибкости и координации		
163.	О.Ф.П.: упражнения на развитие гибкости и координации		
164.	Передача мяча в тройках (на месте и в движении)		
165.	Передача мяча в тройках (на месте и в движении)		
166.	О.Ф.П.: эстафеты		
167.	О.Ф.П.: эстафеты		
168.	Совершенствование передач в парах, в тройках		
169.	Совершенствование передач в парах, в тройках		
170.	Тактические действия в нападении		
171.	Тактические действия в нападении		
172.	Совершенствование подач мяча.		
173.	Совершенствование подач мяча.		
174.	С.Ф.П.: работа по станциям.		
175.	С.Ф.П.: работа по станциям.		
176.	Товарищеская игра со школой №.....		
177.	Товарищеская игра со школой №.....		
178.	Теория: обсуждение игровых моментов. Работа над ошибками.		
179.	Теория: обсуждение игровых моментов. Работа над ошибками.		
180.	Совершенствование нападающего удара		

181.	Совершенствование нападающего удара		
182.	Индивидуальные тактические действия игрока		
183.	Индивидуальные тактические действия игрока		
184.	С.Ф.П.: прыжковые упражнения		
185.	С.Ф.П.: прыжковые упражнения		
186.	Передача мяча в тройках (на месте и в движении)		
187.	Передача мяча в тройках (на месте и в движении)		
188.	Товарищеская игра со школой №.....		
189.	Товарищеская игра со школой №.....		
190.	О.Ф.П.: упражнения с набивными мячами		
191.	О.Ф.П.: упражнения с набивными мячами		
192.	Совершенствование передачи мяча через сетку		
193.	Совершенствование передачи мяча через сетку		
194.	С.Ф.П.: работа по станциям.		
195.	С.Ф.П.: работа по станциям.		
196.	Совершенствование подач и передач мяча		
197.	Совершенствование подач и передач мяча		
198.	Командные тактические действия		
199.	Командные тактические действия		
200.	О.Ф.П.: подвижные игры		
201.	О.Ф.П.: подвижные игры		
202.	Совершенствование нападающего удара, блока		
203.	Товарищеская игра со школой №.....		
204.	С.Ф.П.: подвижные игры с элементами волейбола		
205.	Совершенствование подач и передач. Нападающего удара		
206.	Тактика нападения и защиты.		
207.	Специальная физическая подготовка.		
208.	Передача мяча в тройках (на месте и в движении).		
209.	Товарищеская игра со школой №.....		
210.	Итоговое занятие. Сдача нормативов.		