

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

Г. ИРКУТСК

АДМИНИСТРАЦИЯ
КОМИТЕТ ПО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКЕ И КУЛЬТУРЕ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА ИРКУТСКА
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНА ШКОЛА №53

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ г.Иркутска СОШ № 53
Приказ № 312/2 от 31 августа 2022 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ВОЛЕЙБОЛ

ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ: 7 – 16 лет

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ: 2 года

Программа составлена
Москалевой Татьяной Петровной,
педагогом дополнительного образования

2022 – 2023 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральным Законом от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (далее – Минобрнауки России) от 29 августа 2013 года № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»»;
4. Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р);
5. Письма Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «О направлении информации. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
6. Положение об организации работы системы дополнительного образования МБОУ г. Иркутска СОШ № 53;
7. приказ Министерство спорта РФ от 30 августа 2013г. № 680 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол»
8. приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
9. Рабочая программа по физической культуре В.А. Лях ФГОС. 1-4; 5-9 классы Москва «Просвещение»,

Игра в волейбол – одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия заключают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков.

В процессе изучения у учащихся формируется потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Направленность дополнительной образовательной программы волейбола физкультурно-спортивная.

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в

школьниках самостоятельность, педагог помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте. Утверждение подростком себя как «взрослой» личности неразрывно связано с реализацией им собственных потребностей в:

- Самопознание (в проявлении интереса к своим взглядам, отношениям, определении своих возможностей);
- Самореализации (раскрытие своих возможностей и личностных качеств);
- Самоидентификации (определении своей принадлежности к тем или иным социальным группам);

Педагогам важно создать для учащихся такое пространство, которое отвечало бы их возрастным потребностям и при этом благоприятно отражалось на нравственном развитии. Педагог поддерживает природное любопытство учащихся, неуёмную физическую энергию, желание заниматься спортом. Попадая в новую обстановку, учащиеся имеют больше возможностей познакомиться с иными человеческими отношениями. При повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у них появляется принципиальная возможность проверить себя, показать себя, что-то доказать себе и другим.

Создавая программу учебно-тренировочных занятий по волейболу для детей 9-15 лет. мы опирались на рабочую программу по физической культуре В.А. Лях ФГОС. 1-4; 5-9 классы Москва «Просвещение»; на типовую учебную программу по волейболу для детско-юношеских спортивных школ, (авторы - составители: Ю.Д. Железняк, доктор пед. наук; А.В. Чачин, кандидат пед. наук; Ю.П. Сыромятников, доктор мед. наук). Программа разработана на основе нормативных требований по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, сформированные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва, опыт работы спортивных школ по волейболу.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся лучше и качественней технические приемы игры и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой, в других программах уделено мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр видеоматериалов и фильмов.

Цель секции в школе заключается в содействии физическому развитию детей и подростков, воспитанию гармонично развитых личностей, обучении знаниям, умениям и навыкам игры в волейбол.

Непосредственными условиями выполнения этой цели является многолетняя, целенаправленная подготовка учащихся: привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, ведению здорового образа жизни, правильному распределению времени в свободного от учебного процесса.

Основной принцип секции по волейболу- выполнение программных требований по физической, технической, тактической и теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) характеристик. В связи с этим, для учащихся ставятся следующие

задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию;
- закаливание организма учащихся, повышение общей физической подготовленности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы, выносливости;

-развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования необходимого игрового навыка, обучение и совершенствование основ техники и тактики игры в волейбол;

- привитие интереса к соревнованиям;

- выполнение нормативных требований по общей и специальной физической подготовки;

- приобретение навыка в организации и построении учебно-тренировочных занятий и соревнований

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. 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 9-15 лет и реализуются в течение учебного года.

Педагогическая

целесообразность

Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

-от простого к сложному,

-от частного к общему,

- с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

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 секции 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). Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности. 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 учащихся;
- воспитывать волевой характер, командный дух, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Отличительные особенности данной программы

При достаточно ограниченном выборе учащихся педагог зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься волейболом. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

- 1.. Создание условий для развития личности занимающихся.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности .
4. Формирование знаний, умений и навыков по волейболу.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности.

Условия приема

В секцию принимаются дети в возрасте 9-15 лет, проявляющие интерес к занятиям по волейболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой.

Сроки реализации программы

Программа курса волейбол рассчитана на два года. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа и индивидуальной работы, направленной на техническую подготовку. 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 9-15 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры. В данной программе представлено содержание работы на двух этапах: 1этап – 1-й год начальной подготовки, 2этап – 2-й год начальной подготовке.

Первый год - 162 часа, второй год-162 часа.

Форма реализации программы – очная.

Режим занятий

Программа по волейболу реализуется на базе МБОУ г. Иркутска СОШ №53. Занятия проводятся в спортивном зале по расписанию, два раза в неделю по два часа и индивидуальной работы, 0,5 часов

Ожидаемые результаты: учащиеся, занимающиеся в секции дополнительного образования, должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития.

Основной показатель секционной работы дополнительного образования по волейболу - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Учащиеся овладевают техникой и тактикой игры в волейболе. Владеют подбором упражнений по общей подготовки (разминки). Приобретают навыки инструктора-общественника. Самостоятельно осуществляют практическое судейство игры волейбол. Могут организовывать соревнования в группе, в школе, в лагере отдыха; - умеют вести технический протокол игры, по форме составить заявку на участие в соревнованиях, -

таблицу учёта результатов; - участвуют в спартакиаде школы и округа по волейболу; - комплектование сборной команды школы для участия в окружных и городских соревнованиях.

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному.

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

	Сетка волейбольная	2 штуки
	Стойки волейбольные	2 штуки
	Гимнастическая стенка	6-8 пролетов
	Гимнастические скамейки	3-4 штуки
	Гимнастические маты	3 штуки
	Скакалки	30 штук
	Мячи набивные (масса 1 кг)	25 штук
	Резиновые амортизаторы	25 штук
	Гантели различной тяжести	20 штук
	Мячи волейбольные	30 штук

Формы организации занятий

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- Групповые, теоретические и практические занятия,
- Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные),
- Подвижные игры,
- Эстафеты,
- квалификационные испытания.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по волейболу.

Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники волейбола. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

Учащиеся должны

Знать:

- основы строения и функций организма;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к инвентарю
- спортивной одежде;
- правила игры в волейбол;
- места занятий и инвентарь.

Уметь:

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики волейбола;

- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

Формы и способы проверки результативности

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в конце учебно-тренировочного года.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Методы обучения

Словесные методы:

1. Обзорные беседы;
2. Обсуждение игровых моментов.

Наглядные методы:

1. Самостоятельный разбор тактических действий игроков;
2. Просмотр фильмов игр по волейболу.

Методы, способы и приемы стимулирования и мотивации детской деятельности

Эмоциональные методы:

- Поощрение;
- Порицание;
- Создание ситуации успеха;
- Стимулирующее оценивание.

Познавательные методы:

- Познавательный интерес;
- Выполнение творческих заданий;

Волевые методы:

- Предъявление учебных требований;
- Информация об обязательных результатах обучения;
- Познавательные затруднения;
- Прогнозирование деятельности.

Социальные методы:

- Создание ситуации взаимопомощи;
- Поиск контактов и сотрудничества;
- Заинтересованность в результатах.
-

Учебно-тематический план 1-го года обучения

№п/п	Наименование раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.	4	4	
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	20		20
3.	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.)	64	1	63
4.	Техническая подготовка (ТП) (Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки).	25	2	23
5.	Специальная физическая подготовка (СФП) (Подвижные игры. Эстафеты).	36		36
6.	Тактическая подготовка (ТП) (Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча).	9	1	8
7.	Контрольно-оценочные и переводные испытания	4		4
	Итого:	162	8	154

Содержание программы 1-го года обучения

Введение (4 часа)

История возникновения и развития волейбола.
Правила безопасности при занятиях волейболом.
Правила игры.
Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной.
Режим дня спортсмена.

Общеразвивающие упражнения (20 часов)

ОРУ на месте без предметов
ОРУ в движении без предметов
ОРУ с набивными мячами
ОРУ с волейбольными мячами
ОРУ в парах

Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория (1 час)

Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика (64 часа)

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.

Эстафеты. Подвижные игры.

«Салки по месяцам». Дети строятся в шеренгу. В 12–15 м от них обозначается линия. Выбирается водящий. Он говорит: «Все, кто родился в январе, – вперед!» Ребята, день рождения которых падает на этот месяц, бегут к противоположной линии, а водящий пытается их осалить. Из тех, кто осален, выбирается новый водящий. Он вызывает детей, родившихся в феврале, и т.д. Победителями становятся игроки, не осаленные водящим.

«Делай наоборот». Ребята строятся в шеренгу, либо колонну. Учитель показывает упражнение, а дети должны выполнить его в противоположную сторону. Например, педагог выполняет наклон вперед, а ученики должны выполнить наклон назад и т. д. Побеждает тот, кто ни разу не перепутает направление движения.

«Вызов номеров». Ребята делятся на две равные по числу команды и выстраиваются в колонны по одному перед линией старта. В каждой команде игроки рассчитываются по порядку. На расстоянии 10–12 м против каждой команды ставится поворотная стойка. Учитель произвольно называет различные номера. Игроки, номер которых назвали, добегают до стойки, огибают ее и возвращаются на свое место. Тот, кто сделает это первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

Правило 1: Если оба игрока прибежали одновременно, то очко не присуждается никому.

Правило 2: Если игрок не добежал до конечного пункта, то очко засчитывается его сопернику из другой команды.

«Эстафета цветов (зверей, птиц)». Подготовка и инвентарь те же, что в предыдущей игре. Игроки, стоящие в каждой команде первыми, вторыми и т. д., принимают название цветка (зверя, птицы). Учитель называет любой цветок (зверя, птицу). Участники игры, носящие данное название, бегут к стойке, огибают ее и возвращаются обратно. Тот, кто прибежит первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

«Пустое место». Играющие становятся в круг на расстоянии полушага друг от друга, руки за спиной. За кругом – водящий. Он бежит за спинами участников игры, дотрагивается до кого-либо, после чего бежит по кругу в другую сторону. Игрок, которого он коснулся, бежит

в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на пустое место. Водящим становится тот, кто не успел занять свободное место.

«Удочка». Дети становятся в круг, а водящий с веревкой в руках – в центр круга. Водящий вращает веревку с мешочком на конце так, чтобы мешочек скользил по полу под ногами игроков. Ребята внимательно наблюдают за движением мешочка и подпрыгивают в тот момент, когда мешочек оказывается около их ног. Задевший мешочек или веревку ногами становится водящим, а бывший водящий идет на его место. Выигрывает тот, кто за установленное время ни разу не зацепил веревку с мешочком.

«Охотники и утки». Играющие делятся на две команды – «охотников» и «уток». «Охотники» образуют круг, перед их носками проводится линия. «Утки» располагаются произвольно внутри круга. У одного из «охотников» в руках мяч. По сигналу учителя «охотники», перебрасывая мяч в разных направлениях, стараются осалить («подстрелить») им «уток», которые свободно передвигаются внутри круга. «Утки» увертываются от мяча. «Охотник», «подстреливший утку», меняется с ней ролями, и игра продолжается. Выигрывают те, кто дольше пробыл в роли «уток».

Игру можно проводить и на время: 3 мин. «стреляют» одни «охотники», затем 3 мин. – другие. Отмечается, кто больше «настрелял уток» за это время.

«Дни недели». Один конец шнура, резинки привязывается к дереву, либо стойке на высоте 40 см, другой конец держит учитель. Он называет первый день недели: понедельник. Дети один за другим с разбега перепрыгивают через шнур. С каждым днем недели высота шнура увеличивается на 5 см. Выигрывают дети, за 7 прыжков меньшее число раз задевшие шнур.

«Кто дальше прыгнет». Дети строятся в две колонны перед прыжковой ямой. Сбоку от ямы делаются отметки, соответствующие 5, 10, 15 очкам. Ребята из первой команды выполняют каждый по одному прыжку и подсчитывают сумму набранных очков. После этого аналогичное задание выполняет вторая команда. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков.

«Подвижная цель». Дети строятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками проводится окружность. Один из играющих получает мяч. Выбирается водящий, который идет в середину круга. Участники игры, перекидывая мяч, стараются попасть им в водящего, а водящий – увернуться от мяча. Тот, кто попал в водящего мячом, меняется с ним местами. Игра продолжается 5–7 мин., после чего отмечаются наиболее ловкие водящие, сумевшие продержаться в кругу дольше других, и самые меткие игроки.

Правила: 1. Засчитывается попадание в ноги и в любую часть туловища.

2. Попадание в голову не засчитывается. 3. При броске мяча в водящего нельзя заступать за линию круга.

«Вращение обручей». Дети располагаются по кругу, в руках у каждого обруч. По сигналу учителя они начинают вращать обручи. Побеждает тот, чей обруч вращается дольше. Игра повторяется 2–3 раза, после чего определяются победители. Если обручей на всех не хватает, дети выполняют задание по очереди.

«На новое место». Дети строятся в 2–4 колонны перед линией старта. В 15–20 м от нее проводится еще линия. По сигналу учителя первые и вторые номера в каждой колонне, взявшись за руки, бегут за линию. Первые номера остаются на новом месте, а вторые возвращаются, берутся за руки с игроками, стоящими третьими, и опять бегут до линии. Вторые номера остаются, а третьи возвращаются, чтобы объединиться с четвертыми, и т. д. Побеждает команда, все игроки которой раньше окажутся за второй линией.

Игровые задания с элементами спортивных игр:

волейбол: «Точный пас», «Вверх-вниз», «Навстречу через сетку»;

футбол: «Мяч в сетку», «Порази в цель», «Послушный мяч»

Техническая подготовка (ТП)

Теория (2 час)

Значение технической подготовки в волейболе.

Изображение схематически

Практика (23 часов)

Стойки игрока.

Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху).

Поддачи снизу.

Прямые нападающие удары.

Защитные действия (блоки, страховки).

Специальная физическая подготовка (СФП)

Практика (36 часов)

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

Акробатические упражнения.

Подвижные и спортивные игры.

Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Тактическая подготовка (ТП)

Теория (1 час)

Правила игры в волейбол.

Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика (8 часа)

Тактика подач.

Тактика передач.

Тактика приёмов мяча

Контрольно-оценочные и переводные испытания (4 часа)

Физическое развитие и физическая подготовленность 1-го года обучения

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Девочки	Мальчики
1	2	3	4
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9	11,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками: сидя (м)	7,5	9,5

Формой подведения итогов 1-го года обучения являются: тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы

График календарного учебного плана

Раздел/месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Теория-8ч	1	1	1	1	1	1	1	1	
ОРУ- общеразвива ющие упражнения с предметом и без предмета- 20ч	3	3	3	2	2	2	2	2	1
Общефизичес кая подготовк-64ч	8	8	8	8	5	8	8	6	5
Техническая подготовка - 23ч	2	2	3	3	2	3	3	3	2
Специальная физическая подготовка (СФП) 36ч	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Тактическая подготовка (ТП) 9ч				1	1	1	2	2	2
Контрольно- оценочные и переводные испытания 4ч									4
Всего-162ч	16	18	19	19	15	19	20	18	18

Начальная подготовка 1 год обучения 9-11 лет

Начальная подготовка 1 год обучения 9-11 лет

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов
1	07.09	Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола. ТБ на занятиях по волейболу. Подвижные игры	2
2.	11.09 11.09	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места. Бег 30м. Пресс. Игра «Лапта» Индивидуальная работа: прыжковые и силовые упражнения	2 0,5
3	14.09	Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести. Игра «Беги стрелой вернись домой». Подводящие упражнения к верхней передачи мяча	2
4	18.09 18.09	Перемещения и стойки. Расстановка на площадке. Эстафеты Индивидуальная работа: упражнения на технику перемещения	2 0,5
5	21.09 21.09	Перемещения и стойки. Работа по сигналу. Игра Индивидуальная работа: техника приема и передачи мяча сверху двумя руками	2 0,5
6	25.09	Стойки в сочетании с перемещениями. Развитие быстроты движения. Разучивания комплекса упражнений для быстроты. Имитация приема мяча сверху	2
7	28.09 28.09	Упражнения для развития прыгучести. Учебная игра пионербол. Имитация передачи мяча сверху Индивидуальная работа: техника приема и передачи мяча сверху двумя руками	2 0,5
8	30.09	Развитие скоростно-силовой выносливости. Перемещения и стойки. Верхняя передача с б/бол мячом	2
9	02.10 02.10	Развитие быстроты движения. Имитация приема мяча снизу. Круговая тренировка. Игра мини-хоккей Индивидуальная работа: техника приема мяча сверху двумя руками	2 0,5
10	05.10	Развитие быстроты движения Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10м, Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	2
11	09.10 09.10	Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения., в парах, направляя мяч вперед вверх. Игры на быстроту движения Индивидуальная работа: упражнения на координацию движения, имитация приема мяча сверху с набивным мячом	2 0,5
12	12.10	Бросок набивного мяча (1 кг) из п.сед на полу. Кувьрки через плечо. Упражнения на быстроту движения	2

13	16.10 16.10	Круговая тренировка на развитие силовых качеств. Имитация приема и передачи мяча сверху Индивидуальная работа: техника приема мяча сверху двумя руками	2 0,5
14	19.10	Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач	2
15	23.10 23.10	Передачи мяча сверху двумя руками у стены , над собой – на месте и после перемещения различными способами. Индивидуальная работа: техника приема мяча снизу	2 0,5
16	26.10	Имитация приема снизу. Силовые упражнения. Расстановка и перемещения по площадке. Упражнения по сигналу. Игра «На новое место».	2
17	30.10 30.10	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Игра «Пустое место». Передачи мяча снизу над собой с перемещением вправо, влево. Игры на быстроту движения. Индивидуальная работа: техника приема мяча снизу	2 0,5
18	02.11	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Передача сверху двумя руками над собой. Игра п/бол фитнес мячом	2
19	06.11 06.11	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести Игра п/бол Индивидуальная работа, упражнения для быстрого выхода под летящий мяч	2 0,5
20	09.11	Упражнения для развития мышц ног. Передача сверху двумя руками в парах	2
21	13.11 13.11	Упражнения для развития ловкости. Передача сверху двумя руками в парах. Индивидуальная работа: упражнения на развитии ловкости	2 0,5
22	16.11	Круговая тренировка на развитие силовых качеств. Игра «Подвижная цель»	2
23	20.11 20.11	Упражнения для развития мышц брюшного пресса и спины. Передачи мяча сверху двумя руками у стены, в парах. Индивидуальная работа: упражнения для быстрого выхода под летящий мяч	2 0,5
24	30.11	Упражнения для развития быстроты. Эстафеты Имитация нижней прямой подачи. Подача с 3 м	2
25	04.12 04.12	Челночный бег с изменением направления. из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач, подачи Индивидуальная работа: нижняя прямая подача	2 0,5
26	07.12	Упражнения с набивными мячами. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.	2
27	11.12 11.12	Комплекс ОРУ с отягощением. Подача. Подвижные игры. Индивидуальная работа: расстановка, переход	2 0,5
28	14.12	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.	2
29	18.12 18.12	ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств. Игры через сетку 1x1.	2 0,5

		Индивидуальная работа, упражнения для быстрого выхода под летящий мяч	
30	21.12	Упражнения для развития выносливости. Передачи мяча сверху двумя руками у стены: на месте, с перемещением вправо, влево.	2
31	25.12 25.12	Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике. Игра п/бол по заданию Индивидуальная работа: упражнения на развитии ловкости	2 0,5
32	28.12	ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Полоса препятствий	2
33	11.01 11.01	Легкоатлетические упражнения: низкий старт из различных исходных положений. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике. Индивидуальная работа, упражнения для быстрого выхода под летящий мяч	2 0,5
34	15.01	Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча снизу двумя руками в треугольнике	2
35	18.01 18.01	Круговая тренировка. Подвижные игры «Беги стрелой вернись домой», «Меткий стрелок» Индивидуальная работа: техника приема мяча снизу	2 0,5
36	22.01	Прием сверху двумя руками. Нижней прямой подачи. Игра п/бол с элементами волейбола	2
37	29.01 29.01	Личная гигиена. Расстановка по номерам. Игра «Вызов номеров» Подача с 3м Индивидуальная работа: техника подачи	2 0,5
38	01.02	Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Подача	2
39	05.02 05.02	Развитие скоростных качеств. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Подача. Индивидуальная работа: техника подачи	2 0,5
40	08.02	Освоение терминологии принятой в волейболе. Работа в парах по заданию . П/бол по заданию	2
41	12.02 12.02	Упражнения для развития силовых качеств. Работа с набивным мячом. Прием мяча снизу. Игра на внимание и быстроту движения «Поймай палочку соседа» Индивидуальная работа: упр-ия на быстроту движения	2 0,5
42	15.02	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Прием мяча снизу двумя руками в парах, передача сверху	2
43	19.02 19.02	Прямая боковая подача. Развитие силовых качеств Работа с мячом у стены. Индивидуальная работа: упр-ия на быстроту движения	2 0,5
44	22.02	Работа с набивным мячом. Прямая боковая подача. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	2
45	26.02 26.02	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка». Индивидуальная работа: прием мяча снизу	2 0,5
46	01.03	Упражнения для развития силы. Нижняя прямая подача Пионербол с элементами волейбола	2
47	05.03 05.03	Упражнения для развития силы. Нижняя прямая подача Пионербол с элементами волейбола Индивидуальная работа: прием мяча снизу	2 0,5

48	08.03	Упражнения для развития гибкости. Упражнение на резиновом амортизаторе. Сочетание приема и передачи мяча в парах. Подвижные игры	2
49	12.03	Развитие быстроты движения Игры 1x1., 2x2, 3x3 на мини-площадке.	2
	12.03	Индивидуальная работа: работа над техническими приемами	0,5
50	15.03	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий, стоек и перемещения. Имитация приема мяча в стойке .Подвижная игра «Перестрелка».	2
51	19.03	Упражнения с мячом для мышц плечевого пояса и рук и координации движения. Нижняя боковая подача.	2
	19.03	Индивидуальная работа: техника приема	0,5
52	22.03	Упражнения для развития ловкости. Нижняя боковая подача. Игра п/бол с элементами волейбола	2
53	26.03	Морально-волевые качества. Развитие быстроты движения. Игры «Поймай и передай»	2
	26.03	«Свеча», «Мяч в стену» Индивидуальная работа: упражнения на быстроту движения и координацию	0,5
54	29.03	Развитие скоростных качеств и быстроты движения. Эстафеты с передачей волейбольного мяча. Игра п/бол с элементами волейбола	2
55	02.04	Упражнения для развития силовых качеств. Поддача. Игра «Удар с прицелом»	2
	02.04	Индивидуальная работа над техникой подачи	0,5
56	05.04	Гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль. Прием и передачи мяча снизу у стены, в парах	2
57	09.04	Бег с изменением направления из различных и.п.	2
	09.04	Челночный бег 3x10м, 5x10м. Игра 1x1 Индивидуальная работа над техникой перемещения	0,5
58	12.04	Жонглирование в средней стойке. Верхняя передача мяча в стену и прием после отскока. Перемещение под мяч	2
59	16.04	Закаливание. Верхняя передача мяча в стену и прием после отскока. Перемещение под мяч. Игра п/бол с элементами волейбола	2
	16.04	Индивидуальная работа над техникой подачи	0,5
60	19.04	ОРУ с отягощением. Работа с мячом в парах и индивидуально. Игра на укороченной площадке Индивидуальная работа над техникой подачи	2
61	23.04	Правила игры в волейбол. Учебная игра по упрощенным правилам на укороченной площадке	2
	23.04	Индивидуальная работа над техникой перемещения	0,5
62	26.04	. Круговая тренировка на развитие силовых, скоростно-силовых качеств. Эстафеты с волейбольным мячом	2
63	30.04	Перекаты: на спину; перекат на бедро; в падении вперед на руки с последующим скольжением на животе. Игра с элементами волейбола	2
	30.04	Индивидуальная работа над техникой переката и приема мяча снизу	0,5
64	03.05	Верхняя передача мяча в парах. Игра «Мяч в воздухе»	2

		Учебная игра на укороченной площадке	
65	07.05 07.05	Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах, работа по заданию. Игра Индивидуальная работа над техникой подачи	2 0,5
66	10.05	Учебная игра из 3-х партий на укороченной площадке. Судейская практика	2
67	14.05 14.05	Подача: в стену; в парах; через сетку. Двухсторонняя игра Индивидуальная работа над техникой перемещения и подачей	2 0,5
68	17.05	Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Перекаты. Игра по заданию	2
69	21.05 21.05	Передача мяча на точность: в стену; обруч. Игра по упрощенным правилам Индивидуальная работа: техника приема мяча	2 0,5
70	24.05	Тестирование по ОФП. Игра	2
71	28.05 28.05	Тестирование : передача сверху над собой, подача с 6 метров Индивидуальная работа: техника приема мяча; подача	2 0,5
72	31.05	Учебные игры	2
		итого: 144часа + 18 часов индивидуальной работы	162ч

Учебно-тематический план 1-ого года обучения 12-15 лет (девочки)

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов		
		всего	Теория	Практика
1.	Введение. (Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях. История развития волейбола в России. Личная гигиена, закаливание, режим дня. Врачебный контроль. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология).	4	4	
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Общая физическая подготовка. Повторение правил выполнения разминки: ОРУ с предметами, без предметов, на месте, в движении.	9		9
3.	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.) Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки. Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями. Упражнения на ловкость.	36		36
4.	Техническая подготовка и тактическая подготовка (ТП). Техника владения мячом: нижняя прямая подача верхняя прямая подача верхняя передача мяча прямой нападающий удар Техника овладения мячом: прием мяча снизу двумя руками прием мяча сверху двумя руками Техника игры в нападении командные действия: система нападения со второй передачи игрока первой линии	91	2	89 4 10 10 5 10 10 10 14

	через игрока зоны 3, 2, 4 групповые действия индивидуальные действия – выбор места, тактика подачи, тактика передачи, тактика нападающего удара			6 10
5.	Специальная физическая подготовка (СФП)	18	1	17
7.	Контрольно-оценочные и переводные испытания	4		4
	Итого:	162	7	155

Календарный учебный график

Раздел/месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
теория	1	1			1			1	
ОРУ- общеразвивающие упражнения с предметом и без предмета	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Общездоровьесберегающая подготовка 36ч	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Техническая подготовка и тактическая подготовка (ТТП) 91ч	9	10	10	10	8	12	11	11	10
СФП Специальная физическая подготовка 18ч	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Контрольно-оценочные и переводные испытания 4ч									4
Итого: 162ч	17	18	17	17	16	19	18	19	21

Содержание программы

Введение (4 часа)

Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях.

История развития волейбола в России.

Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня.

Врачебный контроль.

Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.

Общеразвивающие упражнения

Практика (9 часов)

ОРУ с предметами.

ОРУ без предметов.

ОРУ на месте.

ОРУ в движении.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Практика (36 часов)

Упражнения с набивными мячами.

Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки.

Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями.

Упражнения на ловкость.

Техническая подготовка и Тактическая подготовка (ТТП)

Теория (2 часа)

Значение технической подготовки в волейболе.

Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика (89 часов)

Нижняя прямая подача

Нижняя боковая подача

Верхняя боковая подача

Верхняя прямая подача

Верхняя передача мяча

Передача мяча в прыжке

Прямой нападающий удар

Прием мяча снизу двумя руками

Прием мяча снизу одной рукой

Прием мяча сверху двумя руками

Блокирование

Командные действия:

Система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4

Индивидуальные действия:

Выбор места

Тактика подачи

Тактика передачи

Тактика нападающего удара

Тактика игры в защите

Система защиты 3-1-2 углом вперед,

3-2-1 углом назад, смешанная защита

Групповые действия:

Взаимодействие защитников

Взаимодействие блокирующих
Взаимодействие страхующих
Двухсторонняя игра по правилам.
Контрольные испытания по тактическим действиям в защите.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория (1 часа)

Отработка навыков судейства, жестикуляционной терминологии
Оформления протоколов и заявок на участие в соревнованиях.

Практика (17 часов)

Специальные упражнения для развития выносливости
Бег на длинные дистанции, эстафетный бег, челночный бег
Двухсторонние игры соревновательного характера
Отработка качества передачи и приёмов мяча.

Контрольно-оценочные и переводные испытания (4 часа)

Контрольные нормативы

По технической подготовке

Этап начальной подготовки.

1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.
2. Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.
3. Подача верхняя прямая на точность.

По физической подготовке

Этапы начальной подготовки и учебно-тренировочной.

1. Бег 30 м.
2. Бег с изменением направления (5х6 м).
3. Прыжок в длину с места.
4. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.
5. Бег 92 м с изменением направления («елочка»).

По игровой подготовке

Этап начальной подготовки.

1. Мини-волейбол (по специальным правилам).
2. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

Начальная подготовка 1 год обучения 12-15 лет (девочки)

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов
1		Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятиях по волейболу. Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач.	1,15
2		Развитие скоростно-силовых качеств. Сочетание способов перемещения (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1,15
3		Прыжок в длину с места. Бег 30м.). Пресс. Верхняя передача Игра «Беги стрелой вернись домой» Индивидуальная работа: техника верхней передачи мяча	1,15 0,30
4		Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.. Прием мяча сверху после перемещения	1,15
5		Развитие быстроты движения. Прием мяча сверху, снизу. Пионербол 2 мячами	1,15
6		Расстановка по линиям. Развитие скоростных качеств. Прием и передача мяча сверху Индивидуальная работа: упражнение на освоение техники перемещения	1,15 0,30
7		Упражнение на развитие прыгучести. Техника защиты. Прием мяча снизу	1,15
8		Стойки в сочетании с перемещениями. ОФП. Подводящие упражнения для приема мяча снизу	1,15
9		Техника приема мяча снизу с места и после перемещения. Развитие быстроты движения Индивидуальная работа: подводящие упражнения для техники приема мяча снизу	1,15 0,30
10		Техника приема мяча снизу с места и после перемещения. Развитие быстроты движения	1,15
11		Перемещения и стойки. Верхняя передача с б/бол мячом Игра п/бол 2 мячами	1,15
12		Круговая тренировка. Игра на мини площадки Индивидуальная работа: упражнения на технику приема и передачи мяча снизу	1,15 0,30
13		СФП. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи	1,15
14		Подача. Прием мяча с подачи. Игра 2х2 Индивидуальная работа: упражнение на технику подачи	1,15
15		Контрольные испытания: бросок набивного мяча. Упражнения на технику подачи. Индивидуальная работа: упражнения на технику приема и передачи мяча снизу	1,15 0,30
16		Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения, в парах, направляя мяч вперед вверх.	1,15
17		Бросок набивного мяча (1 кг) из п.сед на полу. Подача	1,15
18		Круговая тренировка на развитие силовых качеств. Индивидуальная работа: упражнения на технику подачи	1,15 0,30
19		Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения.	1,15

		Подводящие упражнения для приема и передач, подач	
20		Прием мяча снизу, передачи в зоны 2,4	1,15
21		Выбор места на прием подачи. Игра 4x4 на мини площадке Индивидуальная работа: подводящие упражнения для техники приема мяча снизу	1,15 0,30
22		СФП. Нападающий удар	1,15
23		Передача мяча в тройках с перемещением. Нападающий удар	1,15
24		Подача по заданию. Нападающий удар. Игра Индивидуальная работа: техника нападающего удара	1,15 0,30
25		Индивидуальная работа по тройкам. Нападающий удар	1,15
26		Передачи мяча сверху двумя руками, над собой, через сетку. Подача	1,15
27		Групповые действия игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передачи. Игра Индивидуальная работа: подводящие упражнения для техники приема мяча снизу	1,15 0,30
28		Прием и передача мяча после подачи. Нападающий удар из зон 2,4	1,15
29		Групповые действия с игроками зон 4,2 при второй передачи. Подача по 1,5 зоне	1,15
30		Развитие силовых качеств. подача. Игра Индивидуальная работа: техника подачи	1,15 0,30
31		Развитие прыгучести. Нападающий удар. Работа в тройках	1,15
32		Круговая тренировка на развитие силовых качеств. Прием и передача мяча снизу	1,15
33		Прием подачи и первая передача в зоны 2,4. Игра Индивидуальная работа: упражнения на технику приема и передачи мяча снизу	1,15 0,30
34		Взаимодействие игроков при приеме с подачи: игроков зон 1 и 5 с игроком 6 зоны.	1,15
35		Взаимодействие игроков зоны 3 с зонами 2,4. Нападающий удар	1,15
36		Передачи мяча сверху, снизу двумя руками. подача. Индивидуальная работа: упражнения на технику приема и передачи мяча снизу	1,15 0,30
37		Комплекс ОРУ с отягощением. Прием мяча с подачи	1,15
38		Страховка. Выбор способа приема мяча от соперника. Игра	1,15
39		Тактические действия в защите. Учебная игра Индивидуальная работа: техника подачи	1,15 0,30
40		Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага.	1,15
41		Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.	1,15
42		ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Судейская жестикуляция Индивидуальная работа: правило волейбола; ведение счета	1,15 0,30
43		Круговая тренировка. Игра на перемещение п/бол 2 мячами	1,15
44		Подача. Нападающий удар. Учебная игра	1,15
45		Интегральная тренировка. Нападающий удар. Страховка игрока. Индивидуальная работа: техника нападающего удара	1,15 0,30
46		Тактика нападения. Страховка. Имитация нападающего удара	1,15
47		СФП. Закрепление техники нападающего удара. Прыжковые упражнения	1,15

48	Подача. Выбор места при приеме подачи, страховка. Игра Индивидуальная работа: упражнения на технику приема и передачи мяча снизу	1,15 0,30
49	Тактика игры в нападении. Учебная игра. Судейство, ведение протокола	1,15
50	Освоение терминологии принятой в волейболе. Овладение командным голосом. Жестикуляция. Учебная игра	1,15
51	Выбор места при приеме подачи. Нападающий удар, страховка. Индивидуальная работа: упражнения на технику приема и передачи мяча снизу	1,15 0,30
52	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.	1,15
53	. Верхняя прямая подача. Передачи мяча в зону 2,4,6. Страховка	1,15
54	Прием подачи и первая передача в зону нападения. Учебная игра Индивидуальная работа: упражнения на технику подачи	1,15 0,30
55	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка».	1,15
56	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	1,15
57	Командные действия: расположение игроков при приеме подачи. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2. Индивидуальная работа: тактика нападения	1,15 0,30
58	Развитие скоростных качеств и быстроты движения. Прием мяча отразившегося от сетки. Сбрасывание. Игра	1,15
59	Развитие скоростных качеств и быстроты движения. Прием мяча отразившегося от сетки. Сбрасывание. Игра	1,15
60	Круговая тренировка. подача. Нападающий удар. Учебная игра Индивидуальная работа: тактика защиты	1,15 0,30
61	Подача. Тактика игры в защите. Учебная игра. Ведение протокола.	1,15
62	Система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).	1,15
63	Выбор места игроком при страховке, при приеме с подачи. Выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Индивидуальная работа: тактика защиты	1,15 0,30
64	Чередование технических приемов в различных сочетаниях. Учебная игра	1,15
65	Круговая тренировка. Подвижная игра «Лапта» в зале	1,15
66	Гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль. Учебная игра Индивидуальная работа: тактика нападения	1,15 0,30
67	Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3x10м, 5x10м. Игра. Судейская практика	1,15
68	Отбивание мяча кулаком. Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Учебная игра	1,15
69	Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6,5,1 и 3,4,2 при приеме подачи. Индивидуальная работа: тактика защиты	1,15 0,30
70	Отбивание мяча над верхним тросом сетки, кулаком; сброс вдоль сетки. Развитие прыгучести. Игра Индивидуальная работа: упражнения на технику приема и 25.12	1,15

		передачи мяча снизу	
71		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.	1,15
72		Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи. Индивидуальная работа: упражнения на технику подачи	1,15 0,30
73		Прием подачи и первая передача в зону нападения. Нападающий удар. Учебная игра	1,15
74		Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Тактические действия в нападении. Игра 4x4	1,15
75		Выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу). Тактика защиты Индивидуальная работа: упражнения на быстроту движения и внимания	1,15 0,30
76		Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой. Двухсторонняя игра. Судейство	1,15
77		Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.	1,15
78		Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация нападающего удара с т/мячом Индивидуальная работа: упражнения на технику нападающего удара	1,15 0,30
79		Круговая тренировка. Учебные игры по заданию	1,15
80		Развитие силовых качеств. Работа с набивным мячом. Игры по заданию	1,15
81		Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке. Нападающий удар. Страховка при нападающем ударе. Индивидуальная работа: упражнения на быстроту движения и внимания	1,15 0,30
82		Развитие скоростно-силовых качеств. Прием и передача мяча сверху, снизу	1,15
83		Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Учебная игра	1,15
84		Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6,5,1 и 3,4,2 при приеме подачи. Индивидуальная работа: упражнения на технику приема и передачи мяча снизу	1,15 0,30
85		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	1,15
86		Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 3; игрока зоны 6 с игроками зон 3 и 2	1,15
87		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. Индивидуальная работа: упражнения на технику приема и передачи мяча снизу	1,15 0,30
88		Подачи. Нападающий удар. Игра.	1,15
89		Прием подачи и первая передача в зону нападения. Игра по заданию	1,15

90	Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6,5,1 и 3,4,2 при приеме подачи. Индивидуальная работа: техника приема мяча	1,15 0,30
91	Учебная игра с заданием.	1,15
92	Прямой нападающий удар. Подачи мяча в зоны 1,6,5. Игра	1,15
93	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения. Передача мяча через сетку на «свободное место», на игрока слабо владеющего приемом мяча. Индивидуальная работа: техника приема и передачи сверху мяча	1,15 0,30
94	Круговая тренировка на развитие силовых, скоростно- силовых качеств. Игра футбол	1,15
95	Подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче	1,15
96	Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи. Блокирование. Игра Индивидуальная работа: техника приема и передачи сверху мяча	1,15 0,30
97	Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку.	1,15
98	Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками.	1,15
99	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. Индивидуальная работа: техника передачи мяча сверху	1,15 0,30
100	Нападающий удар из зон 4,2, 3. Страховка. Учебная игра	1,15
101	Выбор места на приеме нижней и верхней подачи. Учебная игра.	1,15
102	Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей. Индивидуальная работа: упражнения на быстроту движения при страховке игрока	1,15 0,30
103	Круговая тренировка на развитие физических качеств (скорость, быстрота, сила, прыгучесть) Игра 3x3 на мини площадку	1,15
104	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подача. Игра	1,15
105	Взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара. Индивидуальная работа над техникой и быстротой перемещения	1,15 0,30
106	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче.	1,15
107	Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Нападающий удар	1,15
108	Основы техники и тактики игры волейбол. Двухсторонняя игра. Судейская жестикуляция. Индивидуальная работа: взаимодействие игроков линии нападения	1,15 0,30
109	Подача: соревнования на точность попадания в зоны; -10 попыток Прием мяча с подачи. Обманные действия	1,15
110	Имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку. Игра	1,15
111	Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перекаты, падения. Индивидуальная работа: взаимодействие игроков линии нападения	1,15 0,30

112	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.	1,15
113	Развитие скоростно-силовых качеств. Взаимодействия игроков линии нападения. Учебная игра	1,15

ЛИТЕРАТУРА

1. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000г.
2. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе. - М., 1989г.
3. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988г.
- 4.В.А. Лях ФГОС. 1-4; 5-9 классы Москва «Просвещение»
5. Шерстюк А.А. «Программа для учащихся школ по волейболу»; -М.. 2011г.
6. А.Г. Фурманов «Волейбол»-М., 2009г.
7. Барбара Л. Виера «Шаги к успеху» Москва издательство АСТ
8. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
9. В.И. Платонов «Моя профессия - игра» Санкт-Петербург, 2007г.