



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Самусьский лицей имени академика В.В. Пекарского»

СОГЛАСОВАНО

Зав. кафедрой
доп. образования
 Н.П.Стрельникова
«28» августа 2016 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР
 Е.В. Шадрина
«30» августа 2016 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор лицея
 О.Н. Иванов
«30» августа 2016 г.


Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно - спортивной направленности

«Основы игры в волейбол»
Возраст учащихся 12- 16 класс
Срок реализации –3 года

Автор – составитель:
Медведева Надежда Викторовна
педагог дополнительного образования

п. Самусь - 2016 год

Пояснительная записка.

Видное место в системе физического воспитания принадлежит волейболу. Волейбол включён как самостоятельный раздел в школьную программу по физической культуре, это одна из самых распространённых и любимых спортивных игр. Она эмоциональна, увлекательна и доступна. Волейбольная секция, созданная при школе (в посёлке нет ДЮСШ) поможет начинающим волейболистам овладеть:

- необходимыми физическими качествами;
- двигательными и технико-тактическими умениями и навыками;
- достичь определённых успехов в этом виде спорта.

Программа составлена на основе примерной программы для общеобразовательных учреждений с углубленным изучением предмета Физическая культура / под редакцией А. Т. Паршиковой, Москва «Просвещение» 2002. Имеет физкультурно-спортивную направленность.

Новизна программы заключается в том, что она построена на принципе непрерывности процесса обучения, который обеспечивается механизмом преемственности между: а) задачами программы; б) содержанием образовательно-развивающей практики на каждом этапе обучения; в) технологиями обучения юных волейболистов.

Актуальность программы состоит в том, что она позволяет:

- занимающимся расширять двигательный опыт: совершенствовать навыки ходьбы, бега, прыжков, лазания, т.е. основных видов естественных движений человека;
- развивать те или иные двигательные качества в определённых сочетаниях: например, быстрота реакции + наблюдательность + быстрота ответных действий;
- прививать навыки творческого мышления: применение в игре изученных тактических действий не по шаблону, а каждый раз исходя из непосредственной игровой обстановки;

Цели и задачи программы по подготовке юных волейболистов.

Цель программы: укрепление здоровья занимающихся; воспитание твёрдой воли и сильного характера; всесторонности и разнообразия условий обучения; квалифицированного обучения рациональной тактике игры;

Задачи:

- закладка основ специальной работоспособности организма с уклоном на координацию и скоростные данные;
- развитие основных двигательных качеств – быстроты, силы, гибкости и выносливости;
- развитие физических способностей, специфичных для игры в волейбол;
- обучение технике и тактике игры, атакующих и защитных комбинаций;
- освоение простых специальных знаний, как предпосылки гибкого тактического мышления и поведения во время игры, творческого подхода к ней;
- формирование личности путём воздействия на моральные и волевые качества занимающихся, которые нужно проявлять в коллективной игре;

Прежде чем приступить к занятиям, каждый занимающийся должен пройти медицинский осмотр и получить разрешение врача тренироваться в секции.

Учебная группа комплектуется с учётом возраста, а также степени спортивной и физической подготовленности. Организуются следующие учебные группы: младший подростковый возраст (девочки, мальчики) от 12 до 14 лет и старший подростковый возраст (юноши, девушки) 15-16 лет. Состав групп 12-18 человек. Программа рассчитана на 3 года обучения. Занятия проводятся два раза в неделю по 2 часа.

Всё внимание в работе с детьми должно быть направлено на разностороннюю физическую подготовку, обучение техническим приёмам игры и тактическим действиям, а также психологической подготовке юных волейболистов. В конце каждого года обучения сдаются контрольные нормативы по физической и технической подготовленности.

Учебно – тематическое планирование

№п/п	Название раздела и темы занятий	Кол-во часов		
		1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения
1.	<p><i>Теория:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Волейбол в России. • Гигиенические знания и навыки. • Правила игры в волейбол. • Травматизм. • Техника и тактика игры в волейбол. • Разбор игр. 	18ч. 10ч.	12ч. 6ч.	8ч. 4ч.
2.	<p><i>Общая физическая подготовка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Строевые упражнения. • Гимнастические упражнения. • Акробатические упражнения. • Лёгкоатлетические упражнения. • Спортивные игры. • Подвижные игры. 	60ч. 38ч.	24ч. 12ч.	24ч. 12ч.
3.	<p><i>Специальная физическая подготовка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. • Упражнения для развития прыгучести. • Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча. • Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. • Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. • Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. 	70ч. 46ч.	32ч. 16ч.	20ч. 16ч.
4	<p><i>Техническая подготовка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Техника нападения. • Техника защиты. • Блокирование. 	30ч. 26ч.	64ч. 56ч.	60ч. 46ч.
5.	<p><i>Тактическая подготовка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Тактика нападения. • Тактика защиты. • Интегральная подготовка. 	12ч. 12ч.	44ч. 34ч.	60ч. 44ч.
6.	<i>Инструкторская практика.</i>	6ч. 4ч.	8ч. 4ч.	12ч. 6ч.
7.	<i>Контрольные игры и соревнования.</i>	12ч. 6ч.	24ч. 12ч.	24ч. 12ч.
8.	<i>Контрольные испытания.</i>	8ч. 4ч.	8ч. 4ч.	8ч. 4ч.
	Всего:	216ч. 144ч.	216ч. 144ч.	216ч. 144ч.

Содержание программы.

Первый год обучения

№п/п	Название раздела	Краткое описание содержания тем раздела.
1.	<p>Теория:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Волейбол в России. • Гигиенические знания и навыки. • Правила игры в волейбол. • Травматизм. • Техника и тактика игры в волейбол. • Разбор игр. 	<p>История Российского волейбола. Соблюдение техники безопасности при занятиях в спортзале во время тренировки. Гигиенические знания волейболистов. Знакомство с правилами игры, техническими и тактическими знаниями. Анализ учебных и контрольных игр команды.</p>
2.	<p><i>Общая физическая подготовка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Строевые упражнения. • Гимнастические упражнения. • Акробатические упражнения. • Лёгкоатлетические упражнения. • Спортивные игры. • Подвижные игры. 	<p>Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами, с гимнастическими палками, с гантелями, с резиновыми амортизаторами. Упражнения для мышц ног и таза. Прыжки.</p> <p>Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине. Перекаты, стойки, кувырки, перевороты. Бег в чередовании с ходьбой и ускорением, прыжки в высоту и в длину, метания мяча. Игра в баскетбол и ручной мяч. Игры, направленные на повышение ОФП.</p>
3.	<p><i>Специальная физическая подготовка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. • Упражнения для развития прыгучести. • Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча. • Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. • Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. • Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. 	<p>Бег с высокого и низкого старта, вдоль границ площадки, с изменением направления. Различные перемещения в сочетании с бросками мяча. Эстафеты с бегом.</p> <p>Приседания, удары кистью по набивному мячу, многократные броски набивного мяча, прыжки с места в длину и в высоту.</p> <p>Многократные броски набивного мяча вниз-назад-вверх-вперёд, держа его перед собой. Упражнения из упора присев и лёжа.</p> <p>Круговые движения рук, упражнения с набивным мячом, с резиновым амортизатором.</p> <p>Имитация нападающего удара, броски набивного мяча через сетку в прыжке, метание теннисного мяча, совершенствование ударного движения нападающих ударов. Работа на тренажёре</p>
4.	<p><i>Техническая подготовка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Техника нападения. • Техника защиты. 	<p>Стойки, перемещения. Приём и передачи мяча. Подготовительные и подводящие упражнения. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар «по ходу», подготовительные и подводящие упражнения.</p>
5.	<p><i>Тактическая подготовка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Тактика нападения. 	<p>Изучение индивидуальных, групповых и</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Тактика защиты. • Интегральная подготовка. 	командных тактических действий в нападении и защите. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
6.	<i>Инструкторская практика.</i>	Проведение разминки. Сигналы и жесты судьи при игре в волейбол.
7.	<i>Контрольные игры и соревнования.</i>	Учебно-тренировочные игры по упрощённым правилам.
8.	<i>Контрольные испытания.</i>	Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовленности.

Второй год обучения.

№п/п	Название раздела	Краткое описание содержания тем раздела.
1.	<p><i>Теория:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Волейбол в России. • Гигиенические знания и навыки. • Правила игры в волейбол. • Травматизм. • Техника и тактика игры в волейбол. • Разбор игр. 	История Российского волейбола. Соблюдение техники безопасности при занятиях в спортзале во время тренировки. Гигиенические знания волейболистов. Знакомство с правилами игры, техническими и тактическими знаниями. Анализ учебных и контрольных игр команды.
2.	<p><i>Общая физическая подготовка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Строевые упражнения. • Гимнастические упражнения. • Акробатические упражнения. • Лёгкоатлетические упражнения. • Спортивные игры. • Подвижные игры. 	Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и шеи, ног и таза. Упражнения на снарядах – висы, упоры, подтягивание. Группировки, перекаты назад и вперёд. Обучение падениям для приёма мяча. Бег, прыжки, метания. Баскетбол, ручной мяч. Ловля и передача мяча. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.
3.	<p><i>Специальная физическая подготовка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. • Упражнения для развития прыгучести. • Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча. • Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. • Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. 	По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком, спиной к стартовой линии), сидя, лёжа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии, перемещение приставными шагами. Приседания, упражнения с отягощением. Прыжки с места и с разбега. Многочисленные броски набивного мяча, упражнения для кистей рук. Многочисленные передачи волейбольного мяча на дальность и точность, в стену, с постепенным увеличением расстояния от неё. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Совершенствование ударного движения подачи по мячу. Броски набивного мяча из-за головы, в прыжке

	<ul style="list-style-type: none"> Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. 	через сетку. Удары по мячу на амортизаторах. Прыжковые упражнения, стоя у стены и у сетки, с перемещением вдоль сетки.
4.	<p><i>Техническая подготовка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Техника нападения. Техника защиты. <ul style="list-style-type: none"> Блокирование. 	Действия без мяча: перемещения и стойки, сочетание перемещений и стоек с техническими приёмами. Действия с мячом: передача мяча сверху двумя руками, в парах. Подачи мяча. Нападающие удары с первой и задней линии. Приём мяча снизу с подачи в зону №3. Одиночное блокирование прямого удара по ходу из зон 4, 2, 3. Блокирование, стоя на подставке.
5.	<p><i>Тактическая подготовка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Тактика нападения. <ul style="list-style-type: none"> Тактика защиты. <ul style="list-style-type: none"> Интегральная подготовка 	Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи, выбор способа отбивания мяча через сетку, чередование способов подач. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии, задней линии. Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии. Страховка партнёра от «обманной» передачи. Групповые действия в защите: взаимодействие игроков внутри линии при приёме мяча от подачи и передачи. Командные действия: расположение игроков при приёме подачи. Чередование командных действий в нападении и защите. Учебные игры по правилам мини-волейбола. Игра в три касания.
6.	<i>Инструкторская практика.</i>	Показ выполнения технических приёмов. Помощь руководителю при проведении занятий.
7.	<i>Контрольные игры и соревнования.</i>	Учебная двухсторонняя игра в волейбол. Соревнования по волейболу.
8.	<i>Контрольные испытания.</i>	Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовленности.

Третий год обучения.

№п/п	Название раздела	Краткое описание содержания тем раздела
1.	<p><i>Теория:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Волейбол в России. Гигиенические знания и навыки. Правила игры в волейбол. Травматизм. Техника и тактика игры в волейбол. Разбор игр. 	История Российского волейбола. Соблюдение техники безопасности при занятиях в спортзале во время тренировки. Гигиенические знания волейболистов. Знакомство с правилами игры, техническими и тактическими знаниями. Анализ учебных и контрольных игр команды.
2.	<p><i>Общая физическая подготовка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Строевые упражнения. Гимнастические упражнения. Акробатические упражнения. Лёгкоатлетические упражнения. 	Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и шеи, ног и таза. Упражнения на снарядах – висы, упоры, подтягивание. Группировки, перекаты назад и вперёд. Обучение

	<ul style="list-style-type: none"> • Спортивные игры. • Подвижные игры. 	<p>падениям для приёма мяча. Бег, прыжки, метания. Баскетбол, ручной мяч. Ловля и передача мяча. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.</p>
3.	<p><i>Специальная физическая подготовка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. • Упражнения для развития прыгучести. • Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча. • Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. • Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. • Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. 	<p>Бег с остановками и изменением направления. Бег по сигналу – выполнение определённого задания: ускорение, остановка, изменение способа передвижения. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски набивного мяча в прыжке через сетку. Упражнения с набивным мячом. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнёра. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного набивного мяча. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой.</p>
4.	<p><i>Техническая подготовка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Техника нападения. • Техника защиты. • Блокирование 	<p>Действия без мяча: сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приёмами. Действия с мячом: передачи мяча в двойках, тройках, в движении, в различные зоны на точность, передачи в прыжке, назад через голову. Нападающие удары, подачи на точность, силовые подачи. Действия без мяча: падения и перекаты с места и после перемещения. Сочетание способов перемещений и падений, стоек с техническими приёмами игры в защите. Перемещения на максимальной скорости и чередование их способов, сочетания с падениями, остановками, стойками и выполнением приёма мяча. Действия с мячом: приём снизу подачи и нападающего удара. Приём одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Групповое блокирование в двух направлениях (по ходу и с перевода).</p>
5.	<p><i>Тактическая подготовка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Тактика нападения. • Тактика защиты. 	<p>Выбор места для выполнения передачи, подачи. Подача на игрока, вышедшего после замены. Имитация второй передачи и «обман» (передача через сетку) в прыжке. Взаимодействие игроков передней и задней линий. Выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч (от подачи, нападающего удара), блокирующих, нападающих. Выбор</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Интегральная подготовка 	<p>способа приёма мяча от «обманных» приёмов: сверху, сверху с падением, снизу, снизу с падением.</p> <p>Чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приёмам. Учебные игры. Обязательное требование – применение изученных технических приёмов и тактических действий.</p>
6.	<i>Инструкторская практика</i>	Судейство игр. Участие в проведении соревнований.
7.	<i>Контрольные игры и соревнования</i>	Учебные игры. Соревнования по волейболу.
8.	<i>Контрольные испытания.</i>	Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовленности.

Методическое обеспечение программы.

Процесс овладения двигательными действиями при обучении волейболу в основном имеет сходство с формированием интеллектуальных знаний. В этом процессе можно выделить отдельные этапы:

- Ознакомление с разучиваемым действием (создание у занимающихся правильного представления об изучаемом действии);
- Разучивание двигательного действия (усвоение основной структуры двигательного действия);
- Повторение (овладение движением в совершенстве);
- Проверка успеваемости (анализ и оценка усвоения);

Эффективность обучения зависит от правильного выбора и умелого применения **методов обучения**. Методы обучения должны обеспечивать воспитывающий характер обучения и соответствовать дидактическим принципам и специфичным особенностям волейбола. Выбор методов и эффективность их применения обуславливается целями, задачами и содержанием учебной работы согласно программе, уровнем общего развития и индивидуальными особенностями занимающихся. В соответствии с этапами обучения выделяют методы:

- инструктирования (объяснение и показ);
- разучивания (целостное и расчленённое);
- исправления ошибок;
- закрепления разученного движения;
- анализа и оценки успеваемости;

Перечень оснащённости учебного процесса:

Оборудование и спортивный инвентарь:

- комплект для занятий по общей физической подготовке;
- комплект спортивного инвентаря по виду спорта;

Оборудование для контроля и оценки действий:

- комплект для занятий гимнастикой;
- комплект для занятий лёгкой атлетикой;
- комплект для занятий спортивными и подвижными играми;

Основные требования к уровню подготовки юных волейболистов

Занимающийся должен знать:

- основы истории развития волейбола в России;
- основы олимпийского движения;
- гигиенические нормы и требования к условиям занятий физическими упражнениями;
- врачебно-педагогический контроль;
- основы организации и проведения соревнований;
- формы и средства организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;

Занимающийся должен уметь:

- наблюдать и анализировать игровые ситуации;
- владеть техникой выполнения движений избранного вида спорта;
- самостоятельно проводить занятия физическими упражнениями;
- владеть навыками судейства по избранному виду спорта;
- выполнять правила техники безопасности на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую медицинскую помощь;

Занимающийся должен демонстрировать:

Двигательные способности, а именно:

- гибкость;
- координационную способность;
- скоростную способность;
- силовую способность;
- выносливость;

Контрольные нормативы по технической подготовке.

№п/п	Контрольные упражнения	1-й год обучения			2-й год обучения			3-й год обучения		
		У Р О			В Е			Н Ь		
		Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В
1.	Верхняя передача над собой (кол-во раз)	5-7	25-30	40	15	45	55			
2.	Верхняя передача на точность							4	6	8
3.	Нижняя передача над собой (кол-во раз)	10	35	45	25	55	65	35	60	95
4.	Нижняя прямая подача.	2	5	8						
5.	Верхняя прямая подача в пределах площадки (из 10 раз)				3	5	8-9			
6.	Верхняя прямая подача на точность(из10 раз)							2	5	7
7.	Нападающий удар (из 5 раз)							2	3	5

Контрольные нормативы по физической подготовке

Девочки	уровень	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет
Челночный бег 3 по10м (сек)	В	8,6 и м	8,4 и м	8,1 и м	8,0 и м
	С	8,7-8,8	8,5-8,6	8,2-8,3	8,1-8,2
	Н	8,9-9,1	8,7-8,9	8,4-8,6	8,3-8,5
Прыжок вверх (см)	В	42	46	50	52
	С	40-41	42-45	47-49	50-51
	Н	37-39	40-41	43-46	47-49
Прыжок в длину с места (см)	В	170 и б	180 и б	190 и б	190 и б
	С	165-169	175-179	185-189	185-189
	Н	160-164	170-174	180-184	180-184
Сгибание рук в упоре лёжа на гимнастической скамейке (кол- во раз)	В	24	29	30	31
	С	21-23	23-28	24-29	25-30
	Н	18-20	20-22	21-23	22-24

Н – низкий уровень, С – средний уровень, В – высокий уровень.

Литература для педагога:

1. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. - М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
2. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
3. Железняк Ю. Д. , Клещев Ю. Н. , Чехов О. С. Подготовка юных волейболистов. / Издательство «Физкультура и спорт», Москва 1967.
4. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе: Пособие для учителей / Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский. – Москва: Просвещение, 1989. – 128 с .
5. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
6. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2004г.
Раздел 3. X-X1 классы. Часть1. п.1.4.2. Спортивные игры.
Программный материал по спортивным играм (X-X1 классы).
Волейбол (юноши и девушки). Часть111. Внеклассная работа.
Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2004г).
9. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
- 10.Осколкова В. А. Волейбол. / Государственное издательство «Физкультура и спорт», Москва 1959.
- 11.Примерная программа для общеобразовательных учреждений с углубленным изучением предмета Физическая культура / под редакцией А. Т. Паршиковой, Москва «Просвещение» 2002.
- 12.Программа для внешкольных учреждений Министерства просвещения, М. 1986г.

Литература для учащихся:

1. Видеоролики.
2. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
3. Журнал «Физкультура в школе»
4. Интернет – ресурсы - <https://my.1september.ru/>
5. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.

**Календарно–тематическое планирование
1 год обучения**

№	Название темы	Всего часов	Дата
1.	Инструктаж по ТБ во время занятий и на соревнованиях, предупреждение травмоопасных ситуаций. Вводное занятие.	2	
2.	Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятиях по волейболу.	2	
3.	Строевые упражнения. Бег 30 м. Развитие быстроты. Баскетбол.	2	
4.	Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач. Волейбольная лапта.	2	
5.	Прыжок в длину с места. Бег 30м. Подтягивание (вис). Пресс.	2	
6.	Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.	2	
7.	Подвижные игры с элементами волейбола.	2	
8.	Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.	2	
9.	Стойки и перемещения. Основная, низкая ходьба, бег.	2	
10.	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками.	2	
11.	Перемещения и стойки. Прием сверху, снизу.	2	
12.	Стойки в сочетании с перемещениями.	2	
13.	Упражнения для развития прыгучести. Учебная игра.	2	
14.	Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки.	2	
15.	Развитие скоростно-силовой выносливости.	2	
16.	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).	2	
17.	Прием снизу двумя руками.	2	
18.	Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону.	2	
19.	Групповые действия: взаимодействие при первой передаче игроков зон 3,4 и 2.	2	
20.	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.	2	
21.	Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3х10м, 5х10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	2	
22.	Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения, в парах, направляя мяч вперед вверх.	2	
23.	Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	2	
24.	Бег с остановками, изменением направления.	2	
25.	Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости.	2	
26.	Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач	2	
27.	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.	2	
28.	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами.	2	
29.	Прием сверху нижней прямой подачи. Прием снизу.	2	
30.	Выбор места на приеме подачи, при приеме мяча.	2	
31.	Кувырок вперед, назад, в сторону.	2	
32.	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.	2	
33.	Передачи мяча сверху, снизу двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой.	2	
34.	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.	2	
35.	Групповые действия игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче.	2	
36.	Взаимодействие игроков при приеме подачи и при второй передаче.	2	
37.	Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	2	
38.	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	2	
39.	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая	2	

	подача, верхняя прямая подача.		
40	Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.	2	
41	Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	2	
42	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2	
43	Взаимодействие игроков при приеме с подачи: игроков зон 1 и 5 с игроком 6 зоны.	2	
44	Подвижная игра «Волейбольная лапта».	2	
45	Челночный бег с изменением направления из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач.	2	
46	Передачи мяча сверху, снизу двумя руками, над собой. Поддачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	2	
47	Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.	2	
48	Комплекс ОРУ с отягощением. Подвижные игры.	2	
49	Страховка. Выбор способа приема мяча от соперника.	2	
50	ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств. Мини-футбол.	2	
51	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага.	2	
52	Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.	2	
53	ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений.	2	
54	Прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая в зону 4 (2).	2	
55	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.	2	
56	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	2	
57	Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения.	2	
58	Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол.	2	
59	Эстафеты с различными видами спортивных игр. Совершенствование передач.	2	
60	Выбор места при приеме подачи, страховка. Расстановка игроков.	2	
64	Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	2	
61	Освоение терминологии, принятой в волейболе. Овладение командным голосом. Жестикуляция.	2	
62	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2	
63	Командные действия: система игры со второй передачи игроков передней линии – прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2.	2	
64	Подготовительные к волейболу игры: «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку».	2	
65	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча.	2	
66	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2	
67	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка».	2	
68	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2	
69		2	
70	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2	
71	Командные действия: расположение игроков при приеме подачи. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2.	2	
72	Итоговое занятие. Сдача нормативов.	2	
Итого:		144 часа	

**Календарно–тематическое планирование
2 год обучения**

№	Название темы	Всего часов	Дата
1.	Инструктаж по ТБ во время занятий и на соревнованиях, предупреждение травмоопасных ситуаций. Вводное занятие.	2	
2.	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2	
3.	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка».	2	
4.	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2	
5.	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2	
6.	Командные действия: расположение игроков при приеме подачи. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2.	2	
7.	Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча.	2	
8.	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2	
9.	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2	
10.	Система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).	2	
11.	Выбор места игроком при страховке, при приеме с подачи. Выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.	2	
12.	Чередование технических приемов в различных сочетаниях.	2	
13.	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2	
14.	Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3x10м, 5x10м.	2	
15.	Отбивание мяча кулаком. Верхняя прямая подача. Нападающий удар.	2	
16.	Групповые действия игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.	2	
17.	Встречная эстафета с мячом. ОРУ с отягощением. Бросок набивного мяча из п.сидя.	2	
18.	Верхняя прямая подача.	2	
19.	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
20.	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	2	
21.	Правила игры в волейбол.	2	
22.	Учебная игра по правилам волейбола.	2	
23.	Тестирование по ОФП. Передача мяча в парах, над собой.	2	
24.	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2	
25.	Развитие общей выносливости. Подвижные игры.	2	
26.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация.	2	
27.	Акробатические упражнения – группировки, перекаты в сторону, боком. Падения.	2	
28.	Выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).	2	
29.	Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой.	2	
30.	Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.	2	
31.	Развитие выносливости. Подвижные игры.	2	
32.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация	2	
33.	Блокирование: одиночное в зонах 3,2,4.	2	
34.	Учебная игра с применением заданий.	2	
35.	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	2	
36.	Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях.	2	
37.	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых	2	

	качеств.		
38	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	2	
39	Выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке).	2	
40	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».	2	
41	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	2	
42	Развитие выносливости. Подвижные игры.	2	
43	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2	
44	Передачи мяча сверху двумя руками	2	
45	Выбор места при приеме нижней и верхней подачи; определение места и времени для прыжка при блокировании.	2	
46	Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку.	2	
47	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2	
48	Развитие выносливости. Подвижные игры.	2	
49	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация	2	
50	Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6,5,1 и 3,4,2 при приеме подачи.	2	
51	Учебная игра с заданием.	2	
52	Прямой нападающий удар. Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку.	2	
53	Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях	2	
54	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	2	
55	Круговая тренировка на развитие силовых, скоростно-силовых качеств.	2	
56	Подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи.	2	
57	Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи.	2	
58	Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку.	2	
59	Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками.	2	
60	Индивидуальные действия : вторая передача из зоны 3 на точность в зоны по заданию. Передача мяча через сетку на «свободное место», на игрока слабо владеющего приемом мяча.	2	
61	Нападающий удар из зон 4,2, 3.	2	
62	Выбор места на приеме нижней и верхней подачи. Учебная игра.	2	
63	Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей.	2	
64	Проведение упражнений по построению и перестроению группы.	2	
65	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств	2	
66	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2	
67	Гигиена, контроль и самоконтроль.	2	
68	Взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара.	2	
69	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче.	2	
70	Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.	2	
71	Основы техники и тактики игры волейбол.	2	
72	Итоговое занятие. Сдача нормативов.	2	
Итого:		144 часа	

**Календарно–тематическое планирование
3 год обучения**

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

30	Нападающий удар. Верхняя прямая подача.	2	
31	Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2).	2	
32	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы).	2	
33	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра мини-футбол.	2	
34	Блокирование одиночное.	2	
35	Выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу.	2	
36	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы).	2	
37	Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2).	2	
38	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.	2	
39	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра ручной мяч.	2	
40	ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Падения.	2	
41	Учебная игра с заданием.	2	
42	Сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро. Прием мяча сверху после отскока от стены.	2	
43	Многократное повторение тактических действий. Игра «Два мяча через сетку».	2	
44	ОРУ с отягощением. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Падения.	2	
45	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация	2	
46	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра ручной мяч.	2	
47	Учебная игра с заданием.	2	
48	Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».	2	
49	Многократное повторение тактических действий. Игра «Два мяча через сетку».	2	
50	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч. Подвижные игры «Попади в цель».	2	
51	Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2).	2	
52	Учебная игра с заданием.	2	
53	Учебная игра с заданием.	2	
54	Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».	2	
55	Учебная игра с заданием.	2	
56	Жестикуляция. Правила проведения соревнований. Правила игры.	2	
57	Подача мяча, передачи в парах, над собой. Тестирование по ОФП.	2	
58	Поддачи: нижние - соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая – подряд 10-15 попыток на количество.	2	
59	Имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и	2	

	«обман» через сетку.		
60	Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перекаты, падения.	2	
61	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче, игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче.	2	
62	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств	2	
63	Прямой нападающий удар.	2	
64	Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости	2	
65	Взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов.	2	
66	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.	2	
67	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1	2	
68	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч	2	
69	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи	2	
70	Комплекс ОРУ с отягощением. Подвижные игры.	2	
71	Система игры со второй передачи игроков передней линии. Учебная игра.	2	
72	Итоговое занятие. Сдача нормативов.	2	
Итого:		144	