

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1»

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель МС _____

Протокол № _____

От _____

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ №1

Г.А. Азарнова _____

приказ № _____ от _____ г.

М.П.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОЛЕЙБОЛ»

Возраст воспитанников: 12-17 лет

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень сложности: базовый

Срок реализации: 2 года (2 год обучения)

Составитель:
педагог дополнительного образования
Сергеева Светлана Сергеевна

2024-2025 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовая база для составления программы

Данная программа по спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол» составлена в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Направленность образовательной программы

Программа является модифицируемой, ознакомительного уровня и имеет – физкультурно-спортивную направленность. Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» направлена на физкультурно-оздоровительное воспитание детей через занятие волейболом.

Образовательная деятельность по дополнительным общеобразовательным программам направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;

1.3. Актуальность дополнительной программы

Актуальность программы обусловлена тем, что появилась потребность у обучающихся старших классов в личном физическом совершенствовании своего мастерства через соревновательную деятельность в данном виде спорта.

Цель и задачи образовательной программы

Целью является овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах.

Задачи программы

1. Образовательные:

- Обучение простейшим организационным навыкам, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;

2. Воспитательные:

- Воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно.

3. Оздоровительные:

- Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;
- Укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
- Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно – игровой деятельности;
- Создание представлений об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;
- Обучение основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения.

Формы обучения и особенности организации образовательного процесса

Занятия проводятся на основе общих методических принципов. Используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

Отличительной особенностью данной образовательной программы от уроков физической культуры, является направленность на формирование учебно-исследовательских навыков, развитие интереса к предмету.

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- Групповые и индивидуальные,
- теоретические и практические занятия, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные),
- Подвижные игры,
- Занятия оздоровительной направленности;
- Эстафеты,
- Домашние задания.

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.

Сроки реализации, режим программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» общий срок реализации – 3 года. Программа включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации.

В группы для занятий волейболом принимаются обучающиеся в возрасте 11-18 лет, имеющие допуск врача.

Наполняемость учебных групп – не более 25 человек.

Периодичность проведения занятий по программе – 2 раза в неделю по 2 академических часа.

По окончании реализации программы каждый обучающийся должен:

- освоить теоретический раздел программы;
- научиться выполнять объемы тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- овладеть базовой и специальной техникой, скоростными, кондиционными и координационными упражнениями, соответствующими этапу обучения.

Основной формой подведения итогов работы по программе являются спортивные соревнования по волейболу и выполнение контрольных нормативов.

Программа по волейболу реализуется на базе МБОУ Братский УВК МО Краснопереконский район Республика Крым. Занятия проводятся в спортивном зале.

Режим учебно-тренировочной работы

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической подготовке
Начальной подготовки	1 2	11	25 25	6 6	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке

Учебно-тренировочный	1	11	25	6	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, технико-тактической подготовки,
	2		25	6	

Режим занятий, наполняемость групп на разных этапах подготовки.

Наименование этапа	Год Обучения	Возраст для зачисления	Кол-во обучающихся	Кол-во в неделю	
				занятий	Часов
Начальная подготовка	1-ый год	11-18 лет	20	2	4
Учебно-тренировочный режим	2-ой год	11-18 лет	20	2	4

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Методическое обеспечение образовательной программы

Для обучения тактики и техники надо всегда иметь раздаточный материал, инструкционные и технологические карты, упражнения. Это очень облегчает задачу обучения. Методическим приёмом является введение соответствующих ограничений в действиях игроков защиты и нападения и введение условностей

Материально-техническая база для реализации программы

Спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи -10 штук;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- перекладины для подтягивания в висе – 1 шт.;
- волейбольная сетка;
- гимнастические маты;
- баскетбольные и теннисные мячи -10 штук;

Спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 3 шт.;
- гимнастическая стенка – 3 пролета.

. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Задачи 1-го года обучения

- Познакомить с историей возникновения данного вида спорта и его развития, с правилами игры и соревнований;
- Научить специальным упражнениям для овладения первоначальными навыками игры;
- Знакомство с игровой специализацией по функциям игроков;
- Укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- Содействие правильному физическому развитию детей и подростков;
- Повышение общей физической подготовленности;

- Развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- Развитие двигательной активности, координации движений, выносливости;
- Развитие навыков игры в волейбол, тактических знаний, приёмов владения мячом и игровой ситуацией;
- Приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- Подготовка и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

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.	5	5	
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	20		20
3.	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.)	56	1	55
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).	14	1	13
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:	144	8	136

Содержание программы

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 (55 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.

«Азбука». Две команды образуют шеренги на противоположных сторонах площадки, каждая за своей линией. Воспитатель называет одну букву алфавита. Это служит началом игры. Все ребята одновременно, не толкаясь, перебегают на противоположную сторону площадки и выстраивают названную букву (основанием к центру площадки), после чего принимают положение упора присев. Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание. Игра повторяется несколько раз, и каждый раз задается другая буква.

«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. Попадание в голову не засчитывается. 2. Попадание мяча, отскочившего от земли, 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 (1 час)

Значение технической подготовки в волейболе.

Практика (13 часов)

Стойки игрока.

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

Подачи снизу.

Прямые нападающие удары.

Защитные действия (блоки, страховки).

Специальная физическая подготовка (СФП)

Практика (37 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

Календарно – учебный график

№ п/п	Виды подготовки	Календарный год, месяцы обучения												Кол-во часов за год
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Введение.	1	2	2							x	x	x	5
2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	2	4	4		2	4	4			x	x	x	20
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	5	5	6	8	5	5	6	8	8	x	x	x	56
4	Техническая подготовка (ТП)	1	1	2	2	2	2	2	2		x	x	x	14
5	Специальная физическая подготовка	2	3	5	5	1	2	3	5	5	x	x	x	36

	(СФП)													
6	Тактическая подготовка (ТП)			2	2			2	2	1	х	х	х	9
7	Контрольно-оценочные и переводные испытания				2					2	х	х	х	4

Образовательная деятельность длится 9 месяцев (с сентября по май).

Каникулярный период длится 3 месяца (с июня по август)

Ожидаемый результат

По окончании первого года обучения, учащийся должны:

1. Знать общие основы волейбола;
2. Расширить представление о технических приемах в волейболе;
3. Научиться правильно распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить навыки технической подготовки волейболиста;
7. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
8. Освоить технику верхних передач;
9. Освоить технику передач снизу;
10. Освоить технику верхнего приема мяча;
11. Освоить технику нижнего приема мяча;
12. Освоить технику подачи мяча снизу.

Календарно-тематическое планирование 1-го года обучения 4 часа в неделю (36 учебных недель)

№	Дата проведения	Фактически	Раздел, тема урока
1-2			Техника безопасности. Физическая культура и спорт в России. Правила волейбола
3-4			Прыжок в длину с места. Бег 30м. Развитие скоростно-силовых качеств.
5-6			Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты.
7-8			Стойка игрока. Перемещение в стойке. Подвижные игры с элементами волейбола
9-10			Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Игра в мини-волейбол
11-12			Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах.
13-14			Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости. Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения.

15-16			Стойка игрока. Перемещение в стойке. ОФП.
17-18			Развитие скоростно-силовых качеств. Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3х10м,
19-20			Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Игра в мини-волейбол
21-22			Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты.
23-24			Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.
25-26			Прыжки в высоту с прямого разбега. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.
27-28			Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.
29-30			Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами. Игра ручной мяч.
31-32			Челночный бег с изменением направления. из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач.
33-34			Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.
35-36			Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой.
37-38			ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений.
39-40			Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.
41-42			Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения. Прием мяча после подачи. Прием снизу двумя руками.
43-44			История развития волейбола. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.
45-46			Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками и резиновыми эспандерами.
47-48			Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.
49-50			Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах.
51-52			Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.
53-54			Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи и первая передача в зону нападения.
55-56			Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях.
57-58			Основные правила игры волейбол. Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Игра ручной мяч
59-60			Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных

			передачах.
61-62			Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи и первая передача в зону нападения. Прыжки в высоту с прямого разбега.
63-64			Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.
65-66			Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях. Развитие выносливости. Подвижные игры.
67-68			Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах.
69-70			Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ соскалками и резиновыми эспандерами. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели.
71-72			Многократное повторение тактических действий. Игра «Два мяча через сетку». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.
73-74			Гигиена и режим юного спортсмена. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра мини-футбол.
75-76			Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой. ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений.
77-78			Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка».
79-80			Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Верхняя прямая подача, нацеленная. Верхняя прямая подача (планирующая) по указанным зонам
81-82			Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч. Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами.
83-84			Действия в нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону. Выбор места для выполнения подачи; выбор места для второй передачи и в зоне
85-86			Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Прием подачи и первая передача в зону нападения.
87-88			Круговая тренировка. Учебная игра.
89-90			Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6
91-92			Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Действия в нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону
93-94			Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5, 6, 1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы). Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.
95-96			Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация индивидуальных действий: при страховке партнера
97-98			Развитие общей выносливости. Подвижные игры. Командные

			действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону
99-100			Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении.
101-102			Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны.
103-104			Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.
105-106			Прием подачи первая передача в зону нападения. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.
107-108			Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении. Групповые действия
109-110			Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Прием подачи первая передача в зону нападения.
111-112			Блокирование одиночное. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передач
113-114			Подготовка мест занятий, инвентаря. Счет. Жестикуляция судей. Развитие волейбола..
115-116			Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону
117-118			Сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро. Прием мяча сверху после отскока от стены.
119-120			Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче
121-122			Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перекаты, падения.
123-124			Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче;
125-126			Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч.
127-128			Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перекаты, падения.
129-130			Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны
131-132			Верхняя прямая подача, нацеленная. Верхняя прямая подача (планирующая) по указанным зонам. Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз
133-134			Тестирование технических приёмов. подача мяча, передачи в парах, над собой. Подвижные игры.
135-136			Круговая тренировка. Учебная игра. Тестирование по правилам волейбола. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.
137-138			Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Командные действия
139-			Бег 1000м, прыжок в длину с места. Бег 30м. Развитие

140			скоростно-силовых качеств. Эстафеты. Игра в мини-волейбол
141-142			Технические элементы волейбола подачи, передачи, нападающий удар, различные способы приёма мяча. Встречные эстафеты, упражнения на развития силы.
143-144			Подвижные игры с элементами волейбола. Товарищеский матч.

**Календарно-тематическое планирование 2-го года обучения
4 часа в неделю (36 учебных недель)**

№	Дата проведения	Фактически	Раздел, тема урока
1-2			Техника безопасности на занятиях. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.
3-4			Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач. Прыжок в длину с места. Бег 30м.
5-6			Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыжковые упражнения. Стойка игрока.
7-8			Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.
9-10			Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м). Передачи мяча
11-12			Развитие гибкости, статические упражнения. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах.
13-14			Развитие скоростно-силовых качеств. Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3х10м, 5х10м.
15-16			Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения в парах
17-18			Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.
19-20			Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача. Игра в мини волейбол.
21-22			Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами.
23-24			Передачи мяча сверху двумя руками, над собой на месте и после перемещения различными способами.
25-26			Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.
27-28			Комплекс ОРУ на развитие гибкости, Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.
29-30			Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.
31-32			Круговая тренировка на развитие силовых качеств. Спортивная игра гандбол. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой.
33-34			Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.
35-36			Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм

			разбега в три шага, ударное движение кистью.
37-38			Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага.
39-40			ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств. Мини-футбол.
41-42			ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений.
43-44			Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.
45-46			Перемещение из зоны 4в зону 3и обратно с имитацией блокирования в каждой зоне.
47-48			Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.
49-50			Прыжки в высоту с прямого разбега. Баскетбол. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.
51-52			Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча. Прием подачи и первая передача в зону нападения.
53-54			Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка».
55-56			Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча.
57-58			Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Прием подачи и первая передача в зону нападения.
59-60			Прием подачи и первая передача в зону нападения. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана»
61-62			Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, специальные прыжковые упражнения.
63-64			Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3x10м, 5x10м. Гигиена и режим юного спортсмена.
65-66			Встречная эстафета с мячом. ОРУ, упражнения с набивными мячами. Верхняя прямая подача.
67-68			Прием подачи и первая передача в зону нападения. Развитие общей выносливости. Подвижные игры.
69-70			Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация.
71-72			Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите. Развитие выносливости.
73-74			Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач.
75-76			Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».
77-78			Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.
79-80			Многочратное выполнение технических приемов одного и в сочетаниях. Прыжки в высоту с прямого разбега.
81-82			Нагрузка и отдых юного спортсмена. Прыжковая и силовая работа на развитие очных приемов и передач.
83-84			Развитие выносливости. Подвижные игры. Прямой нападающий удар. Поддачи мяча в стену расстояние 6-9 м, через сетку.

85-86			Прием подачи и первая передача в зону нападения. Развитие выносливости. Подвижные игры.
87-88			Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация Прямой нападающий удар.
89-90			Многократное выполнение технических приемов одного и в сочетаниях
91-92			Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.
93-94			Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку.
95-96			Развитие выносливости. Баскетбол Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30 м. Подвижные игры
97-98			Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей.
99-100			Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками.
101-102			Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Групповые действия
103-104			Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Развитие скоростно-силовых качеств
105-106			Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения совершенствование, перекаты, падения.
107-108			Круговая тренировка Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2
109-110			Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Прямой нападающий удар.
111-112			Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче
113-114			Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6
115-116			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
117-118			Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6
119-120			Прием мяча с падением, перекатом. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2
121-122			История развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол. Метание малого мяча с места в стенку или щит
123-124			Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии
125-126			Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы).
127-128			Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2)
129-130			Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра мини-футбол.
131-132			Прием мяча с падением, перекатом. Прием мяча с подачи. Блокирование одиночное

133-134			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)
135-136			Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4и 2 с игроком зоны 6. ОРУ у гимнастической стенки.
137-138			Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10м, 5x10м. Подводящие упражнения для приемаи передач, подач.
139-140			Передача мяча сверху двумя руками в прыжке втройках. Нападающий удар при встречных передачах.
141-142			Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра
143-144			Многократное повторение тактических действий. Игра «Два мяча через сетку» Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.

Литература для педагога

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. -М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.
14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
15. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
16. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.

Литература для учащихся:

- 1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России. -15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
- 2.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.
- 3.Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.