

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 1

РАССМОТРЕНА
на заседании кафедры
общеразвивающих дисциплин
протокол от 30.08.2021 № 1

ПРИНЯТА
педагогическим советом
протокол от 30.08.2021 № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МБОУ СОШ №1
от 01.09.2021 № 86-д

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 16-17 лет
Срок реализации: 1 год

Разработана

Макаровой Г. М.,
учителем физической культуры

Пояснительная записка

Волейбол - популярная игра во многих странах мира. Впервые играть в волейбол начали в Соединенных Штатах Америки. В 1895 г. преподаватель физической культуры колледжа из г. Гелиок (штат Массачусетс) Вильям Морган предложил учащимся новую развлекательную игру, основная идея которой заключалась в том, чтобы играющие ударяли по мячу руками, заставляя его перелетать через сетку. Игру назвали «волейбол», что в переводе с английского означает летающий мяч.

В 1897 г. были разработаны спортивные правила этой игры, которые неоднократно изменялись и дополнялись. Простая игра, не требующая дорогостоящего оборудования, очень быстро распространилась в Японии, Китае, на Филиппинах, а позднее - в Европе.

В нашей стране волейбол стал развиваться после Великого Октября. Большое внимание в нашей стране уделяется детскому и юношескому волейболу. Волейбол предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся. Игра в волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим волейболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями. В детском и подростковом возрасте физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. В подростковом возрасте, когда идет упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создает основу для повышения уровня овладения техникой и тактикой.

Направленность дополнительной образовательной программы «Волейбол» 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. Утверждение подростком себя как «взрослой» личности неразрывно связано с реализацией им собственных потребностей в:

- самопознании (проявлении интереса к своим взглядам, отношениям, определении своих возможностей);
- самореализации (раскрытии своих возможностей и личностных качеств);
- самоидентификации (определении своей принадлежности к тем или иным социальным группам);

Педагогам важно создать для обучающихся такое пространство, которое отвечало бы их возрастным потребностям и при этом благоприятно отражалось на нравственном развитии. 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.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на изучение и совершенствование тактических приемов, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделяется незаслуженно мало внимания.

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 обучающиеся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. 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.

Педагогическая целесообразность

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

- от простого к сложному;
- от частного к общему;
- с использованием технологий личноно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

Цель программы - всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Задачи 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.

Воспитательные:

- подготовить детей с гармоничным физическим развитием ;
- воспитывать волевой характер, командный дух, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Возрастная категория.

В объединение принимаются дети в возрасте 14-18 лет, проявляющие интерес к занятиям по волейболу, допущенные к занятиям физической культурой.

Сроки реализации программы

Программа кружка «Волейбол» рассчитана на один год, 35 недель (210 часов).

Отличительные особенности данной программы

При достаточно ограниченном выборе обучающихся преподаватель зачисляет в группу начальной подготовки всех желающих заниматься волейболом. Поэтому главным направлением в работе является:

1. создание условий для развития личности юных волейболистов.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности.
4. формирование знаний, умений и навыков по волейболу.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.

Условия приема детей: в секцию принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья.

Формы организации занятий

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- Групповые, теоретические и практические занятия,
- Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, городские),
- Подвижные игры,
- Эстафеты,

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционность, практические занятия и соревнования по волейболу. Главная задача педагога дать обучающимся основы владения мячом, тактики и техники волейбола. Образовательный процесс строится так, чтобы обучающиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

Режим занятий

Программа по волейболу реализуется на базе МБОУ СОШ № 1. Занятия проводятся в спортивном зале три раза в неделю по 2 часа.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Обучающиеся должны

Знать:

- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и 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.

Формы и способы проверки результативности

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

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся 2 раза в год.

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.

Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

МОНИТОРИНГ

реализации образовательной программы

Вид контроля	Форма и содержание	Дата проведения
1. Вводный контроль.	Собеседование, тренировочные занятия	Сентябрь
2. Текущий контроль.	тренировочные занятия	В течение года.
3. Промежуточный контроль	Соревнования	Ноябрь, январь
4. Контрольные испытания	Контрольные испытания.	Декабрь Май,

II. Учебно-тематический план

2.1. Задачи 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

2.2. Учебно-тематический план

№п/п	Наименование раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение. История возникновения и развития	4	4	

	волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной			
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	30		30
3.	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.)	72	2	70
4.	Техническая подготовка (ТП) игрока. Приёмы и передачи мяча двумя снизу, двумя руками сверху. Поддачи Прямые нападающие удары. Защитные - блоки, страховки).	32	2	30
5.	Специальная физическая подготовка (СФП) (Подвижные игры. Эстафеты).	50		50
6.	Тактическая подготовка (ТП) (Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча).	16	2	14
7.	Контрольно-оценочные и испытания	6		6
	Итого:	210	10	200

Содержание программы. Введение (4часов)

Теоретическая часть:

История возникновения и развития волейбола.

Правила безопасности при занятиях волейболом.

Правила игры.

Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной.

Формы проведения занятий: групповые занятия по усвоению новых знаний.

Приёмы и методы: наглядный, объяснительно-иллюстративный.

Дидактический материал: карточки с заданиями, видео ряд.

Форма подведения итогов: беседа

Общеразвивающие упражнения

Практика (30 часов)

ОРУ на месте без предметов

ОРУ в движении без предметов

ОРУ с набивными мячами

ОРУ с волейбольными мячами

ОРУ в парах

Формы проведения занятий: групповые занятия по усвоению новых знаний.

Приёмы и методы: наглядный, объяснительно-иллюстративный.

Дидактический материал: карточки с заданиями, видео ряд.

Форма подведения итогов: контрольное выполнение упражнения.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория (1 час)

Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика (37 часов)

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.

Формы проведения занятий: групповые занятия по усвоению новых знаний.

Приёмы и методы: наглядный, объяснительно-иллюстративный.

Дидактический материал: карточки с заданиями, видео ряд.

Форма подведения итогов: беседа

Техническая подготовка (ТП)

Теория(2 часа)

Значение технической подготовки в волейболе.

Практика (30 часа)

Стойки игрока.

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

Поддачи снизу.

Прямые нападающие удары.

Защитные действия (блоки, страховки).

Формы проведения занятий: групповые занятия по усвоению новых знаний.

Приёмы и методы: наглядный, объяснительно-иллюстративный.

Дидактический материал: карточки с заданиями, видео ряд.

Форма подведения итогов: беседа

Специальная физическая подготовка (СФП)

Практика (70 часа)

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.

Подвижные и спортивные игры.

Формы проведения занятий: групповые занятия по усвоению новых знаний.

Приёмы и методы: наглядный, объяснительно-иллюстративный.

Дидактический материал: карточки с заданиями, видео ряд.

Форма подведения итогов: беседа, специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Тактическая подготовка (ТП)

Теория (2 часа)

Правила игры в волейбол.

Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика (34 часа)

Тактика подач.

Тактика передач.

Тактика приёмов мяча

Формы проведения занятий: групповые занятия по усвоению новых знаний.

Приёмы и методы: наглядный, объяснительно-иллюстративный.

Дидактический материал: карточки с заданиями, видео ряд.

Форма подведения итогов: беседа

Ожидаемый результат.

По окончании обучения, учащийся должны:

1. Знать общие основы волейбола;
2. Расширять представление о технических приемах в волейболе;
3. Научиться правильно распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
5. Владеть понятиями терминологии и жестикующими;
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;

Формы проведения занятий: групповые занятия по усвоению новых знаний.

Приёмы и методы: наглядный, объяснительно-иллюстративный.

Дидактический материал: карточки с заданиями, видео ряд.

Форма подведения итогов: беседа

Оценка результатов.

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз".

Методическое обеспечение

№п/п	Тема занятия	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ				
		Форма занятия	Методы/приемы	ТСО наглядность	Форма контроля	
					текущий	итоговый
1	Вводное занятие.	Коллективная	Словесные (беседа, инструктаж, история, игры – знакомства)	Инструкция по технике безопасности	опрос	-
2	История волейбола в России.	Коллективная	Словесные (беседа,).	презентации.	Анализ в ходе просмотра	опрос
3	Гигиена и санитария, врачебный	Коллективная	Беседа.	Плакаты	Опрос	-

	контроль.					
4	Оказание первой медицинской помощи.	Коллективная Групповая	Рассказ, показ	презентации.	Опрос	-
5	Правила игры и соревнования.	Коллективная	Рассказ	презентации	Опрос	Собеседование
6	Сведения о строении организма	Коллективная	Рассказ	презентации	Опрос	-
7	Оборудование и инвентарь	Коллективная	Беседа	Наглядный материал	-	Обсуждение
8	Техника безопасности	Коллективная	Беседа	-	-	-
9	ОФП	Коллективная	Рассказ, показ	Наглядный материал	Контроль	-
10	СФП	Коллективная Групповая	Словесные (объяснения)	Необходимые спортивные атрибуты	Контроль	Обсуждение
11	Техническая подготовка	Групповая	Рассказ, показ, демонстрация	Наглядный материал	Контроль	Обсуждение
12	Тактическая подготовка	Групповая	Рассказ	Наглядный материал	Контроль	Обсуждение
13	Интегральная подготовка	Коллективная	Рассказ	-	Контроль	Обсуждение
14	КПИ	Командная	-	-	Контроль	-

Формы и методы обучения

Образовательный процесс включает в себя:

Словесные методы:

1. Обзорные беседы;
2. Обсуждение игровых моментов.

Наглядные методы:

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

Контрольные и календарные игры:

- Участие в первенстве школы по волейболу;

- Участие в товарищеских играх ;
- Получат большой опыт участия в соревнованиях, усвоят этику спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств;
- Войдут в состав сборной школы и примут участие в Спартакиаде школ города по волейболу.

Дидактические материалы:

- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.
- Положение о соревнованиях по волейболу.

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.
- Инструкции по охране труда.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал школы с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

Спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи -15-20 штук;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- перекладины для подтягивания в висе;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- волейбольная сетка;
- гимнастические маты;
- баскетбольные и теннисные мячи -10-15 штук;

Спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки; гимнастическая стенка.

Календарно – тематическое планирование

№ занятия	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Планируемые сроки	Фактич.сроки
1	Теория. Техника безопасности. История развития волейбола. Правила волейбола. Техника нападения. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	1 1		
2	Контрольное испытание. Прыжок в длину с места. ОФП Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач. Комплекс ОРУ	2		
3	ОФП упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий Техника нападения. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	2		
4	ОФП упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	2		
5	ОФП упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий Техника нападения. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте.	2		
6	ОФП упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий Техника нападения. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте.	2		
7	Техника защиты Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. ОФП Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	2		
8	Техника защиты Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. ОФП Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	2		
9	Техника защиты. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передела и вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. ОФП Эстафеты. Игра в волейбол	2		
10	ОФП Эстафеты. Игра в волейбол	2		
11	Техника защиты Стойка игрока. Перемещение в	2		

	стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передела и вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. ОФП Эстафеты. Игра в волейбол			
12	Техника защиты Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передела вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. ОФП Эстафеты.	2		
13	Техника нападения Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя. руками сверху на месте.	2		
14	ОФП Эстафеты. Игра в волейбол Развитие выносливости.	2		
15	Техника нападения Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя. руками сверху на месте.	2		
16	ОФП Развитие выносливости. Игра в волейбол	2		
17	Техника защиты Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передела и вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой.	2		
18	ОФП. Игра в волейбол	2		
19	Техника защиты Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передела и вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой.	2		
20	ОФП Игра в волейбол	2		
21	ОФП упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий	2		
22	Техника нападения. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра в волейбол	2		
23	ОФП упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий	2		
24	Техника нападения. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра в волейбол	2		
25	СФП Развитие скоростно-силовых качеств ОФП Стойки, перемещения волейболиста.	2		
26	Челночный бег 3x10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	2		
27	Контрольные испытания. Тестирование по ОФП.	2		
28	Техника защиты. Стойка игрока. Перемещение в	2		

	стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.			
29	Техника защиты. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	2		
30	СФП Игра в волейбол	2		
31	Техника защиты. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	2		
32	СФП Игра в волейбол	2		
33	Техника нападения. Передача двумя руками сверху над собой, в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	2		
34	ОФП Круговая тренировка	2		
35	Техника нападения. Передача двумя руками сверху над собой, в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку	2		
36	Техника защиты Учебная игра	2		
37	Техника нападения. Передача двумя руками сверху над собой, в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку	2		
38	Техника защиты Учебная игра	2		
39	ОФП упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий	2		
40	Техника нападения. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра в волейбол	2		
41	ОФП упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий	2		
42	Техника нападения. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра в волейбол	2		
43	Техника нападения. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой.	2		
44	Эстафеты. Игра в волейбол	2		
45	Техника нападения. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над	2		

	собой.			
46	Техника защиты. Игра в волейбол	2		
47	Техника нападения. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой.	2		
48	Техника защиты. Игра в волейбол	2		
49	Техника нападения. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой.	2		
50	Техника защиты. Игра в волейбол	2		
51	Техника нападения. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой.	2		
52	Техника защиты. Игра в волейбол	2		
53	Техника нападения Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. ОФП Игра в волейбол	2		
54	Техника нападения Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м.	2		
55	ОФП Игра в волейбол	2		
56	Техника нападения Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. ОФП Игра в волейбол	2		
57	Техника нападения Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Чередование упражнений на развитие качеств, применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов. Интегральная. Эстафеты. Игра в волейбол	2		
58	Техника нападения Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Чередование	2		

	упражнений на развитие качеств, применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов. ОФП Игра в волейбол			
59	Передача над собой, в парах, подача. Техника защиты. Учебная игра	2		
60	Техника нападения. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Техника защиты. Учебная игра	2		
61	Техника нападения. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Техника защиты. Учебная игра	2		
62	Техника нападения. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Техника защиты. Учебная игра	2		
63	Техника нападения. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Техника защиты. Прием мяча после подачи. Учебная игра	2		
64	Техника нападения. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Техника защиты. Прием мяча после подачи. Учебная игра	2		
65	Техника нападения. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Техника защиты. Прием мяча после подачи. Учебная игра	2		
66	Техника защиты. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения. Прием мяча после подачи. Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения., в парах, направляя мяч вперед вверх. ОФП Учебная игра	2		
67	Техника защиты. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения. Прием мяча после	2		

	подачи. Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения., в парах, направляя мяч вперед вверх. ОФП Учебная игра.			
68	Техника защиты. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения. Прием мяча после подачи. Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения., в парах, направляя мяч вперед вверх.	2		
69	Челночный бег 3х10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	2		
70	Техника защиты. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. СФП Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.	2		
71	ОФП Учебная игра	2		
72	Техника защиты Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. СФП Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.	2		
73	ОФП Учебная игра	2		
74	Техника защиты Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку ОФП Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2		
75	ОФП Учебная игра	2		
76	Техника защиты Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку ОФП Прием подачи и первая передача в зону нападения. ОФП Учебная игра	2		
77	СФП Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация. Интегральная. ОФП. Учебная игра	2		
78	СФП. Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация. Интегральная. ОФП Учебная игра	2		
79	Теория. Основные правила игры волейбол ОФП Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. ОФП. Учебная игра	2		

80	Техника нападения. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. ОФП Учебная игра	2		
81	Техника нападения. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи.	2		
82	Техника защиты Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи и первая передача в зону нападения. Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	2		
83	Техника защиты Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи и первая передача в зону нападения. Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	2		
84	Интегральная. Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях. ОФП Развитие выносливости. Подвижные игры.	2		
85	Интегральная. Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях. ОФП Развитие выносливости. Подвижные игры.	2		
86	СФП Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе.	2		
87	Техника нападения. Учебная игра	2		
88	СФП Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Техника нападения Учебная игра	2		
89	ОФП Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. Техника нападения. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра	2		
90	ОФП Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. Техника нападения. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра	2		
91	Интегральная. Многократное повторение тактических действий. Игра «Два мяча через сетку». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.	2		

	ОФП Спортивная игра волейбол			
92	Интегральная. Многократное повторение тактических действий. Игра «Два мяча через сетку». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. ОФП Спортивная игра волейбол	2		
93	СФП Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Техника нападения Верхняя прямая подача нацеленная. Верхняя прямая подача (планирующая) по указанным зонам	2		
94	СФП Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Техника нападения Верхняя прямая подача нацеленная. Верхняя прямая подача (планирующая) по указанным зонам	2		
95	Интегральная. Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. ОФП Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами.	2		
96	Интегральная. Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. ОФП Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами.	2		
97	Техника нападения Действия в нападении. Тактика свободного нападения. Тактика нападения Игра в нападение через зону 3 . Выбор места для выполнения подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3 .	2		
98	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче. ОФП Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами.	2		
99	Техника нападения Действия в нападении. Тактика свободного нападения. Тактика нападения Игра в нападение через зону 3 . Выбор места для выполнения подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3 Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче	2		
100	Тактика нападения Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении. 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		
101	Тактика защиты Индивидуальные действия:	2		

	выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Прием подачи и первая передача в зону нападения. СФП Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.			
102	Тактика нападения. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении. Техника нападения 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		
103	Тактика защиты. Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. ОФП Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2		
104	Контрольное испытание. Бег 30м. Игра в волейбол	2		
105	Итоговое занятие. Контрольное испытание. Технические элементы волейбола подачи, передачи, различные приемы.	2		
	Итого	210		

ЛИТЕРАТУРА

Литература для педагога

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2010.
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., 2010
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 2015.
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, 2005
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, 2014
15. Система подготовки спортивного резерва. - М., 2014.
16. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 2012.

Литература для учащихся:

- 1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2013.144 с.
- 2.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 2014.
- 3.Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 2016.

Электронные и цифровые ресурсы

1. «Физическая культура 1-11 классы, рекомендации, разработки, материалы к урокам», Волгоград: «Учитель»,2012г.
2. «Организация спортивной работы в школе», Волгоград: «Учитель», 2015 г.
- 3.Презентации по спортивным играм (волейбол)
- 4 www.metod-kopilka.ru