

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Индустриально-судостроительный лицей»**

ПРИНЯТО

**Протокол педагогического совета
СПбГБПОУ «ИСЛ»
№___ от « » 2015 г**

**Утверждено
Приказ №___ от ___ 2015
Директор СПб ГБПОУ «ИСЛ»
Куричкис И.В.**

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
для детей**

«ВОЛЕЙБОЛ»

**Срок реализации: 3 года обучения
Возрастной диапазон освоения программы: 15 лет- 18 лет**

**Составитель:
Педагог дополнительного образования
Тимофеева Наталья Сергеевна**

Содержание

1. Пояснительная записка	2- 5
2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ «Волейбол», 216 часов в год, (1 год обучения. 6 часов в неделю)	5-6
3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ «Волейбол», 216 часов в год, (2 год обучения. 6 часов в неделю)	7-8
4. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ «Волейбол», 216 часов в год, (3 год обучения. 6 часов в неделю)	8
5. Содержание образовательной программы 1 год обучения	8-9
6. Содержание образовательной программы 2 год обучения	9
7. Содержание образовательной программы 3 год обучения	9-11
8. Требования к уровню подготовки выпускников, обучавшихся по данной программе.	
9. Материально – техническая база	11-12
10. Список литературы для учителя	11-12
11. Список литературы для учащихся	12
Приложение №1	12-17
Приложение №2	17-24
Приложение №3	24-29

Пояснительная записка

Направленность образовательной программы - **физкультурно-спортивная**

Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность.

Широкое применение волейбола в физическом воспитании объясняется несколькими причинами: доступностью игры для различного возраста, возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитание моральных и волевых качеств и в тоже время использование его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодежи, простотой инвентаря, оборудования и площадки для игры.

Волейбол – командная игра, где каждый игрок выполняет задания с учетом действий своих партнеров.

Условия игровой деятельности приучают занимающихся подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели; работать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы; постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать правильное решение. Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся чувства коллективизма; настойчивости, решительности, целеустремленности, внимания и быстроты мышления; способности управлять своими эмоциями; совершенствованию основных физических качеств.

Программа предусматривает последовательное, органически взаимосвязанное системное обучение.

В учебном процессе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Программой по волейболу предусматривается приобретение теоретических сведений, овладение основными приемами техники и тактики, приобретение навыков участия в игре и в организации самостоятельных занятий.

Цель программы - воспитание разносторонней, гармонично развитой личности, гражданина-патриота, способного стать достойным и полноправным членом нашего общества;

Физическое и духовное совершенствование воспитанников через занятия волейболом и общение с коллективом.

Совершенствование двигательных умений и навыков в процессе занятий волейболом, пропаганда здорового образа жизни.

Задачи

Образовательные:

Обучение техническим и тактическим основам спортивной игры – волейболу, дальнейшее совершенствование технических и тактических приемов игры.

Освоение учащимися знаний для занятий волейболом,

Овладение умениями и навыками игры в волейбол.

Развитие силы, ловкости, координации движений, быстроты реакции.

Воспитание интереса к волейболу.

Развивающие:

Развитие спортивных способностей обучающихся.

Развитие желания участвовать в соревнованиях проводимых в течение года.

Воспитательные:

Воспитать упорство трудолюбие, настойчивость в достижении цели.

Воспитание трудолюбия, коммуникабельности, чувства товарищества и патриотизма.

Уровень освоения программы:

Углубленный – развитие познавательных интересов подростков, расширение кругозора, обогащение опыта общения, повышение уровня информированности в области физической культуры, основ здорового образа жизни.

Программа предназначена для подростков в возрасте от 15 до 18 лет.

Срок реализации программы - **3 года**

Набор в кружок осуществляется на свободной основе, по желанию подростков. Группы второго года обучения формируются из подростков 15-18 лет, обладающих знаниями и умениями в объеме программы первого года обучения. Группа 3 года обучения формируется из подростков 17-18 лет, обладающих знаниями, умениями и навыками в объеме программ двух лет обучения, а также владеющих навыками судейства.

Режим занятий: Программа рассчитана на 3 года обучения – 3 года по 216 часов в год.

1 год обучения – 2-3 раза в неделю (6 часов в неделю, 216 часов в год);

2 год обучения – 2-3 раза в неделю (6 часов в неделю, 216 часов в год);

3 год обучения – 2-3 раза в неделю (6 часов в неделю, 216 часов в год)

Программа может корректироваться в процессе работы с учетом возможностей материальной базы, возрастных особенностей обучающихся, их способностей усваивать материал.

Условия приема:

Набор осуществляется в форме просмотра физических данных, умений и навыков в области этого вида спорта. С обязательным, разрешающим медицинским документом на занятия волейболом и физические занятия с усиленными нагрузками. С каждым подростком проводится анкетирование и собеседование, в ходе которого выясняется причина прихода в данную секцию, желаемые результаты.

По результатам собеседования и просмотра физических данных формируются группы.

- Учащиеся должны быть одной возрастной группы.

Форма организации занятий:

Занятия проводятся в группе из 15 человек, но дополнительно возможны индивидуальные и индивидуально- групповые занятия.

Формы учебной работы, методы и средства обучения

Организация и проведение учебного процесса строится с учетом индивидуальных способностей обучающихся. В ходе усвоения программы учитываются темп развития специальных умений и навыков.

Типы занятий: теоретические, практические, исполнительские, строевые. Тематика занятий строится с учетом интересов обучающихся, возможности их самовыражения.

Теория закрепляется одновременно на практике.

Уровни организации образования:

1.начальный – пробуждение интереса, закрепление интереса к теме, радость от результата деятельности.2.репродуктивный – умение профессионально повторить физические упражнения3.креативный (творческий).Неотъемлемая часть программы – проведение соревнований. Деятельность воспитанников в подготовке соревнований способствует развитию у них инициативы, коммуникативных качеств, формирует чувство ответственности, воспитывает коллектив единомышленников.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

Словесные методы обучения:

- устное изложение;
- беседа, дискуссия;
- анализ спортивных соревнований и др.

Наглядные методы обучения:

- показ видеоматериалов, иллюстраций – информационный;
- показ, исполнения педагогом;
- наблюдение;
- работа по образцу – репродуктивный.

Практические методы обучения:

выполнение практических работ.

Формы проведения занятий:

- разминка,
- тренировка,
- выступления на соревнованиях.

Кроме того, учащиеся обязаны ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, а также задания тренера-преподавателя по отработке отдельных элементов техники.

Методы:

1.Сбор подростков и беседа на «насуточные темы»: успехи в учебе, проблемы в общении со сверстниками, общение с противоположным полом, взаимоотношения с родителями, взрослыми и т.д. Иногда содействие и решение проблем, возникших у того или иного члена коллектива.

2.Разминка. Все вместе делают упражнения из программы обще физической подготовки на все группы мышц без силовой нагрузки для разогрева мышц и их пластичности. Затем упражнения на подготовку тех мышц, над которыми будут работать в процессе тренировки.

3.Тренировка. Работа в соответствии с программой составленной по индивидуальным способностям и силовые нагрузки в соответствии с физическими данными каждого подростка на определенную группу мышц.

4.В конце каждого упражнения обязательна максимальная нагрузка на закрепление.

Ориентировочный план подготовки соревнований.

- 1.Сбор участников соревнования. Обсуждение предстоящих выступлений, в какой зачетной – квалификационной категории будет выступать команда.
- 2.Составление программы соревнований и т.д. Разбивка по возрастным категориям.
- 3.Разминка, подготовка к выступлению.
- 4.Обсуждение результатов пройденных соревнований.

Обучение строится на следующих гуманистических принципах:

1. Принцип безусловного принятия учащегося или воспитанника, когда его принимают таким, какой он есть, со всеми его плюсами и минусами.
2. Принцип активности и самостоятельности учащегося или воспитанника. Подросток сам осуществляет свой выбор, сам выбирает активность и ее формы. Педагог подстраивается под него.
3. Принцип учета интересов и потребностей учащегося или воспитанника. В основе работы учитываются желания, потребности, интересы учащегося или воспитанника.
4. Принцип сотрудничества подростка и педагога, а не соревнования. Мы обмениваемся своим опытом, совместно реализуем свои желания. Взаимный обмен деятельностью ведет к тому, что мы все выигрываем.
5. Принцип обеспечения успеха каждому учащемуся. Личность растет от успеха к успеху. Мы создаем условия, чтобы они были адекватны развитию подростка и его опыту, чтобы он имел в них успех.
6. Принцип ответственности каждого – и педагога, и подростка – за свое поведение.
7. Принцип творчества.

Ожидаемые результаты и система их диагностирования

Критериями оценки достижения цели и задач, поставленных в данной программе, являются контрольные испытания по ОФП и СФП, результаты выступлений на соревнованиях. Кроме этого, во всех группах постоянно проводятся поединки в соревновательном варианте с целью выявления рейтинга каждого воспитанника.

Использование метода рейтинговых оценок способствует отбору лучших спортсменов из числа воспитанников для выездов на соревнования высокого ранга.

Исходя из поставленных задач и содержания образовательной деятельности, к окончанию года обучения учащиеся и воспитанники должны:

- знать историю игры в волейбол;
- знать правила безопасности и эксплуатации оборудования и инвентаря;
- укрепить свою общефизическую подготовку;
- знать правила игры в волейбол;
- получить начальные навыки игры в волейбол;
- освоить различные навыки и приемы игры в волейбол;
- освоить навыки и приемы игры в волейбол;
- уметь осуществлять судейство игры в волейбол;

Владеть системой упражнений подготовки мышц к работе в режиме нагрузок.

Умение сосредотачиваться, концентрироваться при выступлениях на соревнованиях.

Умения и навыки в оказании первой доврачебной помощи.

Методы диагностики:

1. Анкетирование (при приеме в секцию)
2. Педагогическое наблюдение, результаты которого фиксируются в диагностическом листе.
3. Учетная карточка участника соревнований различных категорий.

Формы итогового контроля: открытое занятие; соревнование.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ
«Волейбол»
216 часов в год
(1 год обучения. 6 часов в неделю)

№	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	-
2.	Правила игры.	5	2	3
3.	Общая и специальная физическая подготовка.	48	-	48
4.	Техника игры.	78	4	74
5.	Тактика игры.	53	4	49
6.	Инструкторская и судейская практика.	12	2	10
7.	Организация и участие в соревнованиях.	16	2	14
8.	Итоговое занятие.	2	-	2
	Всего по программе	216	16	200

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ
«Волейбол»
216 часов в год
(2 год обучения. 6 часов в неделю)

№	Тема	Количество часов
---	------	------------------

		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	-
2.	Правила игры.	12	2	10
3.	Общая и специальная физическая подготовка.	50	-	50
4.	Техника игры.	46	-	46
5.	Тактика игры.	55	-	55
6.	Инструкторская и судейская практика.	9	-	9
7.	Организация и участие в соревнованиях.	40	-	40
8.	Итоговое занятие.	2	-	2
	Итого:	216	4	212

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ
«Волейбол»
216 часов в год
(3 год обучения. 6 часов в неделю)

№	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	-
2.	Правила игры.	2	2	
3.	Общая и специальная физическая подготовка.	70	-	70
4.	Техника игры.	70	-	70
5.	Тактика игры.	60	-	60
6.	Инструкторская и судейская практика.	4	2	2
7.	Организация и участие в соревнованиях.	4		4
8.	Итоговое занятие.	4	-	4
	Итого:	216	6	210

Содержание образовательной программы 1 год обучения

Тема 1 Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Ознакомление уч-ся с историей волейбола и с правилами игры в волейбол на занятиях. Правила поведения учащихся на занятиях и предупреждение травм. Гигиенические требования.

Тема 2 Правила игры

Изучение техники игры. Техника перемещений. Бег, ходьба, приставные шаги, прыжки, остановки, повороты. Приставные шаги. Прыжки. Остановка. Поворот. Техника

нападения. Товарищеская встреча. Совершенствование изученных ранее приемов. Прием мяча сверху. Прием мяча снизу. Совершенствование правил и техники игры в игровой ситуации. Совершенствование приемов и передач мяча руками.

Тема 3 Общая и специальная физическая подготовка

Ознакомление уч-ся с верхней боковой подачей. Развитие силы, ловкости, координацию движений и быстроту реакций. Совершенствование элементов техники и правил игры. Развитие физических качеств. Совершенствование правил и техники игры. Передачи. Передача мяча сверху. Развитие физических качеств.

Тема 4 Техника игры

Развитие ловкости, силы, координации. Изучение бокового атакующего удара, атакующего удара с задней линии. Развитие физических качеств. Изучение одиночного и парного блокирования. Совершенствование в игровой ситуации. подача в прыжке. Техника защиты. Стойка с выставленной ногой вперед. Стойка с расположением стоп на одной линии. Обучение групповым тактическим действиям. Развитие физических качеств.

Тема 5 Тактика игры

Обучение командным тактическим действиям. Совершенствование в игре. Блокирование. Прием мяча в движении. Изучение тактики игры. Индивидуальные действия. Групповые взаимодействия: «отдай мяч выходи». Тактическая подготовка. Индивидуальные тактические действия.

Тема 6 Инструкторская и судейская практика

Тактика защиты. Товарищеская встреча. Индивидуальные действия. Групповые взаимодействия. Групповое блокирование по ходу. Блокирование с переводом мяча в зону. Групповое блокирование. Подстраховка. Переключения. Товарищеская встреча.

Тема 7 Организация и участие в соревнованиях

Выбор места для выполнения передачи. Выбор места для выполнения подачи. Чередование способов передач. Выбор способов приема мяча.

Передача на игрока нападения. Вторая передача нападающему на линии. Имитация второй передачи. Контрольные нормативы. Контрольные нормативы. Соревнования.

Тема 8 Итоговое занятие

Открытое занятие; соревнование.

Содержание образовательной программы 2 год обучения

Тема 1 Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Ознакомление уч-ся с историей волейбола и с правилами игры в волейбол на занятиях. Правила поведения учащихся на занятиях и предупреждение травм. Гигиенические требования.

Тема 2 Правила игры

Совершенствование стойки игрока, перемещений, передачи мяча. Продолжение изучения подачи мяча, передачи мяча, передач мяча с разных точек. Совершенствование передачи мяча, перемещений приставными шагами с передачей мяча. Совершенствование передачи мяча, перемещение после передачи мяча. Развивать силу, кисти, рук, ног, ловкость. Контроль учащихся в выполнении передачи, ознакомление с боковой подачей, нижней передачи мяча и расстановкой игроков. Совершенствование нижней прямой подачи, верхней передачи мяча с перемещением на летящий мяч. Развитие силовых качеств, точность. Оценить уч-ся в выполнении нижней передачи мяча двумя руками и нижней боковой подачи. Совершенствование ранее изученных элементов техники игры в различных игровых ситуациях.

Совершенствование верхней и нижней передачи мяча, нижней прямой и нижней боковой подачи, перемещения с выходом на мяч, расстановку игроков и правила переходов. Развитие силы, ловкости, точности, координации движений. Совершенствование верхней и нижней передачи мяча. Товарищеская встреча. Совершенствование изученных ранее

приемов. Совершенствование элементов техники игры: передачи мяча сверху и снизу двумя руками, приемы мяча, передачи мяча из-за лицевой линии, расстановку игроков по зонам. Спартакиада внутри лица. Совершенствование техники в игровых ситуациях.

Тема 3. Общая и специальная физическая подготовка

Совершенствование техники в игровых ситуациях. Изучение верхней передачи мяча из низкой стойки с последующим перемещением под сетку для атакующих действий. Развитие силы, ловкости, координации. Двусторонняя игра с совершенствованием правил игры. Изучение приема мяча, отскочившего от сетки, двумя руками снизу и передаче его разыгрывающему. Совершенствование нижней прямой подачи в заданные зоны площадки. Развитие быстроты реакции, координации движений, точность, ловкость, силу. Совершенствование правил и техники игры в игровой ситуации. Совершенствование приемов и передач мяча двумя руками, нижней прямой и боковой подачи. Развитие силы, ловкости, координацию движений и быстроту реакций.

Тема 4 Техника игры

Ознакомления с верхней передачей мяча в прыжке, передаче мяча в прыжке. Совершенствование элементов техники и правил игры. Развитие физических качеств. Совершенствование правил и техники игры.

Ознакомление с верхней прямой передачей и приемом мяча в падении с последующим перекатом. Развитие физических качеств. Разучивание тактики защиты. Совершенствование передачи. Изучение одиночной и групповой защиты. Совершенствование верхней прямой передачи, прием мяча снизу в падении с последующим перекатом, правила техники и тактики игры. Совершенствование техники и тактики игры при возникновении игровых ситуаций. Развитие физических качеств. Развитие ловкости, силы, координации.

Тема 5 Тактика игры

Изучение бокового атакующего удара, атакующего удара с задней линии. Развитие физических качеств. Изучение одиночного и парного блокирования. Совершенствование в игровой ситуации. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении. Совершенствование в игре. Обучение групповым тактическим действиям в нападении. Развитие физических качеств. Обучение командным тактическим действиям в нападении. Обучение командным тактическим действиям в защите. Совершенствование в игровых ситуациях. Обучение групповым тактическим действиям. Развитие физических качеств. Обучение командным тактическим действиям. Совершенствование в игре. Прием мяча снизу в падении с последующим прокатом, в парах. Прием мяча в движении.

Тема 6. Инструкторская и судейская практика

Прием мяча снизу отскоком от сетки. Прием одной рукой с падением в сторону. Чередование способов приема в зависимости от направления мяча. Прием снизу двумя руками. Блокирование. Одиночное блокирование. Блокирование игроков защиты. Блокирование игрока нападения. Тактическая подготовка. Индивидуальные тактические действия. Блокирование игроков по ходу с переводом вправо. Блокирование ударов с переводом влево.

Тема 7 Организация и участие в соревнованиях

Товарищеская встреча. Блокирование в одной зоне. Групповое блокирование ударов по ходу.

Блокирование ударов с переводом. Групповое блокирование, удары в двух направлениях. Сочетание одиночного и группового блокирования. Тактическая подготовка. Индивидуальные тактические действия. Выбор места для выполнения 2 передачи. Выбор места для выполнения подачи. Выбор места для выполнения удара. Чередование способов передач. Выбор способов приема мяча. Подача на игрока нападения. Вторая передача нападающему сильнейшему на линии. Имитация второй передачи. Имитация нападающего удара и передача в прыжке. Чередование способов нападения и защиты. Чередование передач на скорость. Передача на игрока, вышедшего после замены.

Тема 8 Итоговое занятие

Открытое занятие; соревнование.

Содержание образовательной программы 3 год обучения

Тема 1 Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Совершенствование знаний правил игры в волейбол (разбор спорных моментов в Премьер-Лиге России). Правила поведения учащихся на занятиях и предупреждение травм. Гигиенические требования.

Тема 2 Правила игры

Совершенствование стойки игрока, перемещений, передачи мяча. Совершенствование подачи мяча, передачи мяча, передач мяча с разных точек. Совершенствование передачи мяча, перемещений приставными шагами с передачей мяча. Совершенствование передачи мяча, перемещение после передачи мяча. Развивать силу кистей рук, ног, ловкость. Контроль учащихся в выполнении передачи, закрепление навыка боковой подачи, нижней передачи мяча и расстановкой игроков. Совершенствование нижней прямой подачи, верхней передачи мяча с перемещением на летящий мяч. Развитие силовых качеств, точность. Оценить учащегося в выполнении нижней передачи мяча двумя руками и нижней боковой подачи. Совершенствование ранее изученных элементов техники игры в различных игровых ситуациях.

Совершенствование верхней и нижней передачи мяча, нижней прямой и нижней боковой подачи, перемещения с выходом на мяч, расстановку игроков и правила переходов. Развитие силы, ловкости, точности, координации движений. Совершенствование верхней и нижней передачи мяча. Товарищеская встреча. Совершенствование изученных ранее приемов. Совершенствование элементов техники игры: передачи мяча сверху и снизу двумя руками, приемы мяча, передачи мяча из-за лицевой линии, расстановку игроков по зонам. Спартакиада внутри лица. Совершенствование техники в игровых ситуациях.

Тема 3. Общая и специальная физическая подготовка

Совершенствование техники в игровых ситуациях. Закрепление техники верхней передачи мяча из низкой стойки с последующим перемещением под сетку для атакующих действий. Развитие силы, ловкости, координации. Двусторонняя игра с совершенствованием правил игры. Закрепление техники приема мяча, отскочившего от сетки, двумя руками снизу и передаче его разыгрывающему. Совершенствование нижней прямой подачи в заданные зоны площадки. Развитие быстроты реакции, координации движений, точность, ловкость, силу. Совершенствование правил и техники игры в игровой ситуации. Совершенствование приемов и передач мяча двумя руками, нижней прямой и боковой подачи. Развитие силы, ловкости, координацию движений и быстроту реакций.

Тема 4 Техника игры

Закрепление техники выполнения верхней передачи мяча в прыжке, нижней передаче мяча в прыжке. Совершенствование элементов техники и правил игры. Развитие физических качеств. Совершенствование правил и техники игры.

Закрепление техники выполнения верхней прямой передачи и приемом мяча в падении с последующим перекатом. Развитие физических качеств. Закрепление знаний о тактике защиты. Совершенствование передач. Закрепление техники одиночной и групповой защиты. Совершенствование верхней прямой передачи, прием мяча снизу в падении с последующим перекатом, правила техники и тактики игры. Совершенствование техники и тактики игры при возникновении игровых ситуаций. Развитие физических качеств. Развитие ловкости, силы, координации.

Тема 5 Тактика игры

Закрепление техники бокового атакующего удара, атакующего удара с задней линии. Развитие физических качеств. Закрепление техники одиночного и парного блокирования. Совершенствование в игровой ситуации. Совершенствование индивидуальным тактическим действиям в нападении. Совершенствование в игре. Обучение групповым тактическим действиям в нападении. Развитие физических качеств. Обучение командным тактическим действиям в нападении. Обучение командным тактическим действиям в защите. Совершенствование в игровых ситуациях. Обучение групповым тактическим

действиям. Развитие физических качеств. Обучение командным тактическим действиям. Совершенствование в игре. Прием мяча снизу в падении с последующим перекатом, в парах. Прием мяча в движении.

Тема 6. Инструкторская и судейская практика

Прием мяча снизу отскоком от сетки. Прием одной рукой с падением в сторону. Чередование способов приема в зависимости от направления мяча. Прием снизу двумя руками. Блокирование. Одиночное блокирование. Блокирование игроков защиты. Блокирование игрока нападения. Тактическая подготовка. Индивидуальные тактические действия. Блокирование игроков по ходу с переводом вправо. Блокирование ударов с переводом влево.

Тема 7 Организация и участие в соревнованиях

Товарищеская встреча. Блокирование в одной зоне. Групповое блокирование ударов по ходу.

Блокирование ударов с переводом. Групповое блокирование, удары в двух направлениях. Сочетание одиночного и группового блокирования. Тактическая подготовка. Индивидуальные тактические действия. Выбор места для выполнения 2 передачи. Выбор места для выполнения подачи. Выбор места для выполнения удара. Чередование способов передач. Выбор способов приема мяча. Подача на игрока нападения. Вторая передача нападающему сильнейшему на линии. Имитация второй передачи. Имитация нападающего удара и передача в прыжке. Чередование способов нападения и защиты. Чередование передач на скорость. Передача на игрока, вышедшего после замены.

Тема 8 Итоговое занятие

Открытое занятие; соревнование.

Требования к уровню подготовки выпускников, обучавшихся по данной программе.

Учащиеся должны знать:

1. Правила игры в волейбол.
2. Тактику нападения.
3. Тактику защиты.
4. Индивидуальные, групповые и командные действия.
5. Судейскую терминологию.

Учащиеся должны уметь выполнять:

1. Верхнюю передачу двумя руками.
2. Нижнюю передачу двумя руками.
3. Прямую верхнюю, прямую нижнюю, боковую верхнюю и в прыжке подачи.
4. Прием мяча сверху и снизу.
5. Атакующий удар с передней и задней линии.
6. Блокирование соперников.
7. Судейство игр в своей и младшей группе.
8. Тактику защиты «углом вперед».
9. Тактику защиты «углом назад».
10. Прием мяча в падении с последующим перекатом.

Материально – техническая база. Для реализации данной программы необходимо:

1. Учебно-производственное обеспечение:

спортивный зал
мячи резиновые, набивные, волейбольные, теннисные.
сетка волейбольная.
скакалки, скамейки.

2. Дидактические средства:

ТСО: музыкальный центр

видеомагнитофон

фотоаппарат

3. Учебно-наглядные пособия:

учебные видеоматериалы

журналы

настольные игры

плакаты ситуаций

Организационные средства и средства контроля:

журнал посещаемости

карточки с вопросами

соревнования, товарищеские встречи.

судейство внутрилицейских соревнований

Список литературы для учителя:

1. Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов. М., 1996.
2. Железняк Ю. Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск, 1995
3. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2000.
4. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 1998.
5. Железняк Ю. Д. и др. О методах и организации отбора в спортивные школы по волейболу. М., 1991.
6. Ивойлов А. В. Волейбол. М., 2004.
7. Медицинский справочник тренера. М., 2006.
8. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 2002.
9. Волейбол/Под ред. А. Г. Айриянца. М., 1999

Список литературы для воспитанников

1. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель, 2006 г.
2. Фурманов А. Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 1992.
3. Фидлер М. Волейбол. М., 2002.
4. Энциклопедия «Аванта +», 2000

Приложение №1**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО
ВОЛЕЙБОЛУ (1 ГОД ОБУЧЕНИЯ)**

№ п/п	Дата проведения	Содержание занятий	Количество часов	Всего часов	
				теория	практика
1	3.09.2015	Ознакомление уч-ся с историей волейбола и с правилами игры в волейбол на занятиях. Правила поведения учащихся на занятиях и предупреждение травм. Гигиенические требования.	2	2	-

2	5.09.2015	Изучение техники игры. Техника перемещений	2	-	2
3	8.09.2015	ОФП. Развитие всех физических качеств	3	-	3
4	10.09.2015	Нижняя передача мяча. Развитие прыгучести.	2		2
5	12.09.2015	Сдача нормативов. Челночный бег 3x10, передачи в стену.	2		2
6	15.09.2015	Прыжки через скакалку. Прыжок в высоту	2		2
7	17.09.2015	Упражнения для верхней передачи мяча в парах, в тройках, во встречных колоннах, в кругу.	2		2
8	19.09.2015	Верхняя подача мяча. подача мяча в парах. подача мяча в стену.	2		2
9	22.09.2015	Кросс. Повышение ОФП. Пробегание дистанции 4 км. Свободная ходьба.	2		2
10	24.09.2015	Круговая тренировка. Выполнение упражнений по станциям.	2		2
11	26.09.2015	Скоростно-силовая подготовка. Повышения уровня ФП.	2		2
12	29.09.2015	Обучение технике приема подач. Упражнения в парах, в тройках.	2		2
13	6.10.2015	Прием мяча в определенные зоны по заданию.	2		2
14	8.10.2015	Обучение технике приема мяча с падением. Изучение падения на г/матах.	2		2
15	10.10.2015	Прием мяча в падении на гимнастическом мате. Прием мяча с передачи, нап. удара и подачи.	2		2
16	13.10.2015	Обучение технике блокирования. Упражнения для перемещения блокирующих.	2		2
17	15.10.2015	Блокирование передач, нападающих ударов.	2		2
18	17.10.2015	Обучение и совершенствование индивидуальных действий в нападении. Нападающий удар теннисным мячом.	2		2
19	20.10.2015	Нападающий удар с разных зон площадки.	2		2

20	22.10.2015	Нижняя передача мяча в парах. Нижний прием мяча после нападающего удара.	2		2
21	24.10.2015	Прием подачи. Прием мяча в падении.	2		2
22	27.10.2015	Обучение обманным ударам. Имитация, передачи над собой и в парах, скидки с собственного набрасывания и с передачи. Скидка 2 руками, одной рукой.	2		2
23	29.10.2015	Круговая тренировка. Выполнение упражнений по станциям.	2		2
24	31.10.2015	Обучение приему мяча от сетки. Прием мяча с собственного набрасывания.	2		2
25	3.11.2015 5.11.2015	Правила игры. Методика судейства. Размеры площадки, нарушения, судьи, жесты. Практическое судейство игры.	5	2	3
26	7.11.2015	Развитие координации. Упражнения для координации	2		2
27	10.11.2015	Передачи мяча с перемещением, с поворотами на 180* и 90*.	2		2
28	12.11.2015	Обучение приему мяча от сетки. Прием мяча с собственного набрасывания	2		2
29	14.11.2015	Выполнение передач над собой. Передачи через сетку на точность.	2		2
30	17.11.2015	Бег, прыжки, многоскоки. Развитие всех физических качеств.	2		2
31	19.11.2015	Упражнения для развития ловкости, гибкости, быстроты реакции.	2		2
32	21.11.2015	Упражнение на развитие подвижности суставов, быстроты реакции, ловкости.	2		2
33	28.11.2015	Передачи мяча с поворотами, за спину	2		2
34	1.12.2015	Перемещение игроков по площадке. Приставной шаг, бег спиной вперед, челночный бег по линиям площадки.	2		2
35	3.12.2015	Упражнения для развития силы, выносливости.	2		2

36	4.12.2015	Выполнение упражнений по станциям.	2		2
37	8.12.2015 10.12.2015 11.12.2015	Изучение защиты в линию.	6	2	4
38	15.12.2015 17.12.2015	Изучение защиты углом вперед.	4	4	-
39	18.12.2015 22.12.2015 24.12.2015	Изучение защиты углом назад.	6	4	2
40	25.12.2015	Упражнения для развития силы, выносливости. Выполнение упражнений по станциям.	2		2
41	14.01.2016	Судейство игры. Жесты. Нарушения, судьи, жесты. Практическое судейство игры.	2	2	-
42	15.01.2016	Верхняя передача мяча в прыжке. Подвижная игра «Точно водящему», «Снайпер»	2		2
43	19.01.2016	Передачи в парах, в колоннах, тоже с перемещение.	2		2
44	21.01.2016 22.01.2016	Упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков. Передвижение пристанным шагом, имитация блокирования.	4		4
45	26.01.2016 28.01.2016	Блокирование нападающих ударов. Применение блокирования в игре.	4		4
46	29.01.2016 2.02.2016	Специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре).	4		4
47	4.02.2016 5.02.2016	Передвижение пристанным шагом, имитация блокирования. Блокирование в парах, касаясь ладонями друг друга.	4		4
48	9.02.2016	Блокирование нападающих ударов. Применение блокирования в игре.	2		2
49	11.02.2016	Обучение групповому блокированию (2 игрока). Передвижение пристанным шагом, имитация блокирования.	2		2
50	12.02.2016	Блокирование нападающих ударов. Применение блокирования в игре.	2		2

51	16.02.2016	Обучение групповому блокированию (3 игрока). Передвижение пристанным шагом, имитация блокирования.	2		2
52	18.02.2016	Блокирование нападающих ударов. Применение блокирования в игре.	2		2
53	19.02.2016	Эстафеты с элементами волейбола.	2		2
54	25.02.2016	Подвижные игры для обучения волейболу	2		2
55	26.02.2016	Специально-физические упражнения волейболиста. Развитие всех физических качеств.	2		2
56	01.03.2016	Нападающий удар теннисным мячом.	2		2
57	3.03.2016	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.	2		2
58	4.03.2016	Передачи мяча сверху, снизу двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой.	2		2
59	10.03.2016	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.	2		2
60	11.03.2016	Передачи мяча сверху, снизу двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	2		2
61	15.03.2016	Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения.	2		2
62	17.03.2016	ОФП Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч.	2		2
63	18.03.2016	Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью	2		2
64	22.03.2016	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча.	2		2
65	24.03.2016	Прием подачи и первая передача в зону нападения. Подвижные игры	2		2

66	25.03.2016 29.03.2016	СФП Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	4		4
67	31.03.2016 01.04.2016	Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях.	4		4
68	5.04.2016 7.04.2016	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)	4		4
69	8.04.2016 12.04.2016	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	4		4
70	14.04.2016 15.04.2016	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	4		4
71	19.04.2016 21.04.2016	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра	4		4
72	22.04.2016 26.04.2016	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой	4		4
73	28.04.2016 29.04.2016	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная	4		4
74	3.05.2016 5.05.2016	Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.	4		4
75	6.05.2016 10.05.2016	Имитация передачи в прыжке. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная	4		4
76	12.05.2016 13.05.2016	ОФП. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.	4		4
77	17.05.2016 19.05.2016	Тактика защиты Выбор места на приеме нижней и верхней подачи. Учебная игра.	4		4
78	20.05.2016 24.05.2016	Тактика защиты Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей	4		4
79	26.05.2016 27.05.2016	Тактика нападения Индивидуальные действия :	4		4

		вторая передача из зоны 3 на точность в зоны по заданию. Передача мяча через сетку на «свободное место», на игрока слабо владеющего приемом мяча.			
80	31.05.2016 02.06.2015	Техника нападения Нападающий удар из зон 4,2, 3.	4		4
81	03.06.2016	соревнование	4		4
ИТОГО			216	16	200

Приложение №2

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО
ВОЛЕЙБОЛУ (2 ГОД ОБУЧЕНИЯ)**

№ п/п	дата	Содержание занятий	Количество часов	Всего часов	
				теория	практика
1	3.09.2015	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	-
2	5.09.2015	Правила игры и соревнований. Техника передач	2	2	-
3	8.09.2015	Техника верхних передач. Игра	2	-	2
4	10.09.2015	Техника нижних передач. Игра	2	-	2
5	12.09.2015	Групповые упражнения. Игра	2	-	2
6	15.09.2015	Упражнения в движении. Учебная игра	2	-	2
7	17.09.2015	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	2	-	2
8	19.09.2015	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	2	-	2
9	22.09.2015	Игровые взаимодействия. Учебная игра	2	-	2
10	24.09.2015	Групповые упражнения. Учебная игра.	2	-	2
11	26.09.2015	Одиночное блокирование. Учебная игра.	2	-	2
12	29.09.2015	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	2	-	2
13	6.10.2015	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	2	-	2
14	8.10.2015	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	2	-	2
15	10.10.2015	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра	2	-	2
16	13.10.2015	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	2	-	2

17	15.10.2015	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар	2	-	2
18	17.10.2015	Сочетание способов перемещений . Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра	2	-	2
19	20.10.2015	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра	2	-	2
20	22.10.2015	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	2	-	2
21	24.10.2015	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра	2	-	2
22	27.10.2015	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование	2	-	2
23	29.10.2015	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра	2	-	2
24	31.10.2015	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	2	-	2
25	3.11.2015	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра	2	-	2
26	5.11.2015	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	2	-	2
27	7.11.2015	Чередование способов приема мяча. Поддача мяча на игрока, слабо владеющего приемом	2	-	2
28	10.11.2015	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	2	-	2
29	12.11.2015	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра	2	-	2
30	14.11.2015	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	2	-	2
31	17.11.2015	Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Одиночное блокирование. Учебная игра	2	-	2
32	19.11.2015	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой	2	-	2

		нападающий удар. Учебная игра			
33	21.11.2015	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной	2	-	2
34	28.11.2015	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара.	2	-	2
35	1.12.2015	Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.	2	-	2
36	3.12.2015	Имитация передачи в прыжке. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра	2	-	2
37	4.12.2015	ОФП. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.	2	-	2
38	8.12.2015	Сочетание одиночного и группового блокирования. Учебная игра.	2	-	2
39	10.12.2015	Выбор способов отбивания мяча через сетку. Взаимодействие игроков передней и задней линий	2	-	2
40	11.12.2015	ОФП. Развитие всех физических качеств. Совершенствование технических приемов игры в волейбол.	2	-	2
41	15.12.2015	Нижняя передача мяча. Развитие прыгучести. Совершенствование нижней передачи мяча.	2	-	2
42	17.12.2015	Сдача нормативов. Челночный бег 3x10, передачи в стену. Прыжки через скакалку. Прыжок в высоту.	2	-	2
43	18.12.2015	Совершенствование атакующего удара. Подводящие упражнения для атакующего удара.	2	-	2
44	22.12.2015	Прямой нападающий удар. Нападающий удар с разных зон площадки.	2	-	2
45	24.12.2015	Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра	2	-	2
46	25.12.2015	Совершенствование техники игры в волейбол в игровой ситуации. Отработка тактических действий в ходе игры.	2	-	2
47	14.01.2016	Выполнение упражнений по станциям. Совершенствование	2	-	2

		физической и технической подготовленности.			
48	15.01.2016	Совершенствование командных действий в защите.	2	-	2
49	19.01.2016	Упражнения для блокирования. Защита углом вперед, назад.	2	-	2
50	21.01.2016	Совершенствование командных действий в нападении. Упражнения для нападающего удара.	2	-	2
51	22.01.2016	Совершенствование нападающего удара с 2,3,4 зоны. Подводящие упражнения для атакующего удара.	2	-	2
52	26.01.2016	Прямой нападающий удар. Нападающий удар с разных зон площадки.	2	-	2
53	28.01.2016	Скоростно-силовая подготовка. Повышения уровня ФП. Выполнение упражнений по станциям.	2	-	2
54	29.01.2016	Кросс. Повышение ОФП. Пробегание дистанции 4 км. Свободная ходьба. П/и – пасовка волейболиста.	2	-	2
55	2.02.2016	Прием мяча в падении на гимнастическом мате. Прием мяча с передачи, нап. удара и подачи.	2	-	2
56	4.02.2016	Упражнения для перемещения блокирующих. Блокирование передач, нападающих ударов.	2	-	2
57	5.02.2016	Нападающий удар теннисным мячом. Нападающий удар с разных зон площадки.	2	-	2
58	9.02.2016	Нижняя передача мяча в парах. Нижний прием мяча после нападающего удара.	2	-	2
59	11.02.2016	Обучение технике передаче в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Имитация, передачи над собой и в парах, скидки с собственного набрасывания и с передачи. Скидка 2 руками, одной рукой.	2	-	2
60	12.02.2016	Развитие координации. Упражнения для координации. Передачи мяча с перемещением, с поворотами на 180* и 90*.	2	-	2

61	16.02.2016	Прием мяча с собственного набрасывания. То же, в парах с набрасывания партнером.	2	-	2
62	18.02.2016	Сдача нормативов. Выполнение передач над собой. Передачи через сетку на точность. Проверка ОФП и технической подготовки.	2	-	2
63	19.02.2016	Сдача нормативов. Подача на точность. Прыжок в длину с места. Проверка ОФП и технической подготовки.	2	-	2
64	25.02.2016	Бег, прыжки, многоскоки. Развитие всех физических качеств. Совершенствование технических приемов игры в волейбол.	2	-	2
65	26.02.2016	ОФП и СФП. Развитие всех физических качеств. Совершенствование технических приемов игры в волейбол.	2	-	2
66	01.03.2016	Упражнения для развития ловкости, гибкости, быстроты реакции.	2	-	2
67	03.03.2016	Упражнение на развитие подвижности суставов, быстроты реакции, ловкости. Передачи мяча с поворотами, за спину.	2	-	2
68	04.03.2016	Перемещение игроков по площадке. Приставной шаг, бег спиной вперед, челночный бег по линиям площадки.	2	-	2
69	10.03.2016	Упражнения для развития силы, выносливости. Выполнение упражнений по станциям.	2	-	2
70	11.03.2016	Взаимодействия игроков передней и задней линии. Подводящие упражнения в парах, специальные упражнения в парах.	2	-	2
71	15.03.2016	Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Совершенствование нападающего удара – нападающий удар с различных зон.	2	-	2
72	17.03.2016	Закрепление техники блокирования – блокирование в	2	-	2

		парах, блокирование нападающего удара.			
73	18.03.2016	Верхняя передача мяча в прыжке. Передачи в парах, в колоннах, тоже с перемещением. Подвижная игра «Точно водящему», «Снайпер».	2	-	2
74	22.03.2016	Передвижение пристанным шагом, имитация блокирования. Блокирование нападающих ударов. Применение блокирования в игре.	2	-	2
75	24.03.2016	ОФП Развитие скоростно-силовой выносливости. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м)	2	-	2
76	25.03.2016	Прием снизу двумя руками. Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону.	2	-	2
77	29.03.2016	СФП Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10м, 5x10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	2	-	2
78	31.03.2016	ОФП Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	2	-	2
79	01.04.2016	СФП Бег с остановками, изменением направления.	2	-	2
80	5.04.2016	ОФП Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости.	2	-	2
81	7.04.2016	СФП Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач	2	-	2
82	8.04.2016	СФП Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.	2	-	2
83	12.04.2016	СФП Челночный бег с изменением направления. из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач.	2	-	2
84	14.04.2016	СФП Комплекс ОРУ с отягощением. Подвижные игры.	2	-	2
85	15.04.2016	ОФП ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств. Мини-футбол.	2	-	2
86	19.04.2016	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага.	2	-	2

87	21.04.2016	Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.	2	-	2
88	22.04.2016	ОФП ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений.	2	-	2
89	26.04.2016	Бег, развитие выносливости.	2	-	2
90	28.04.2016	СФП Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2	-	2
91	29.04.2016	ОФП Эстафеты с различными видами спортивных игр. Совершенствование передач.	2	-	2
92	5.05.2016	ОФП Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч.	2	-	2
93	6.05.2016	Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	2	-	2
94	10.05.2016	ОФП Прыжки в высоту с прямого разбега. Баскетбол.	2	-	2
95	12.05.2016	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча.	2	-	2
96	13.05.2016	СФП Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2	-	2
97	17.05.2016	Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча.	2	-	2
98	19.05.2016	ОФП Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».	2	-	2
99	20.05.2016	Система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2)	2	-	2
100	24.05.2016	Отбивание мяча кулаком. Верхняя прямая подача. Нападающий удар.	2	-	2
101	26.05.2016	СФП Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	2	-	2
102	27.05.2016	ОФП Акробатические упражнения – группировки,	2	-	2

		перекаты в сторону, боком. Падения.			
103	31.05.2016	Прямой нападающий удар. Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку.	2	-	2
104	2.06.2016	Тактика нападения Подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи.	2	-	2
105	3.06.2016	Тактика нападения Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи.	2	-	2
106	7.06.2016	Тактика защиты Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку.	2	-	2
107	9.06.2016	Техника защиты Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками.	2	-	2
108	10.06.2016	Тактика нападения 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	-	2
109	14.06.2016	Техника нападения Нападающий удар из зон 4,2, 3.	2	-	2
110	16.06.2016	Тактика защиты Выбор места на приеме нижней и верхней подачи. Учебная игра.	2	-	2
111	17.06.2016	Тактика защиты Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей	2	-	2
112	21.06.2016	Учебная игра	2	-	2
113	23.06.2016	Соревнование	2	-	2
ИТОГО			216	4	212

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО
ВОЛЕЙБОЛУ (3 ГОД ОБУЧЕНИЯ)**

№ п/п	дата	Содержание занятий	Количество часов	Всего часов	
				теория	практика
1	2.09.2015	Совершенствование знаний правил игры в волейбол (разбор спорных моментов в Премьер -Лиге России). Правила поведения учащихся на занятиях и предупреждение травм. Гигиенические требования.	2	2	-
2	4.09.2015	ОФП Строевые упражнения. Бег 30 м. Развитие быстроты. Ускорения. Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач. Волейбольная лапта	2	-	2
3	7.09.2015	Контрольные испытания Прыжок в длину с места. Бег 30м. Подтягивание (вис). Пресс.	2	-	2
4	9.09.2015	ОФП Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести. Техника защиты Подвижные игры с элементами волейбола.	2	-	2
5	11.09.2015	ОФП Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести. Техника нападения Стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег.	2	-	2
6	14.09.2015	Техника защиты Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками. Техника защиты Перемещения и стойки. Прием сверху, снизу. СФП Стойки в сочетании с перемещениями.	2		2
7	16.09.2015	Техника нападения Упражнения для развития прыгучести. Учебная игра.	2	-	2
8	18.09.2015	ОФП	2	-	2
9	21.09.2015	Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений,	2	-	2

		ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки.			
10	23.09.2015	Развитие скоростно-силовой выносливости. 2 15 Техника защиты Перемещения и стойки.	2	-	2
11	25.09.2015	Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м). 3 16 Техника защиты	2	-	2
12	28.09.2015	Прием снизу двумя руками. 3 17 Техника нападения Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону.	2	-	2
13	30.09.2015	Тактика нападения Групповые действия: взаимодействие при первой передачи игроков зон 3,4 и 2	2	-	2
14	2.10.2015	ОФП Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.	2	-	2
15	5.10.2015	СФП Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10м, 5x10м.	2	-	2
16	7.10.2015	Подводящие упражнения для приема и передач, подач. 4 21 Техника защиты	2	-	2
17	9.10.2015 12.10.2015	Прием снизу двумя руками. Прием брошенного мяча партнером – на месте и после перемещения., в парах, направляя мяч вперед вверх.	4	-	4
18	14.10.2015 16.10.2015	теория Правила соревнований. Основы техники и тактики	4	-	4
19	19.10.2015	Круговая тренировка на развитие силовых качеств. СФП Бег с остановками, изменением направления.	2	-	2
20	21.10.2015	ОФП Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости. СФП Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач	2	-	2
21	23.10.2015	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. Техника защиты Прием сверху нижней прямой подачи. Прием снизу.	2	-	2
22	26.10.2015	Выбор места на приеме подачи, при приеме мяча. ОФП Кувырок вперед, назад, в сторону.	2	-	2
23	28.10.2015	Групповые действия игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передачи. 2 36 Тактика защиты	2	-	2

		Взаимодействие игроков при приеме подачи и при второй передачи.			
24	30.10.2015	ОФП Комплекс ОРУ на развитие гибкости. 6 38 СФП Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	2	-	2
25	2.11.2015	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Поддачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. 2 40 Техника защиты	2	-	2
26	6.11.2015	Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи. 3 41 ОФП Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	2	-	2
27	9.11.2015	СФП Челночный бег с изменением направления. из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач.	2	-	2
28	11.11.2015	ОФП Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости. Комплекс ОРУ с отягощением.	2	-	2
29	13.11.2015	ОФП ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно - силовых качеств. Мини-футбол. 2 51 Техника нападения Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага	2	-	2
30	16.11.2015	ОФП ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений.	2	-	2
31	18.11.2015	Бег, развитие выносливости. Подводящие упражнения.	2	-	2
32	20.11.2015	Тактика нападения Прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая в зону 4 (2).	2	-	2
33	30.11.2015	СФП Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара	2	-	2
34	2.12.2015	Техника нападения Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	2	-	2
35	4.12.2015	Эстафеты с различными видами спортивных игр. Совершенствование передач.	2	-	2
36	7.12.2015 9.12.2015	Тактика защиты Выбор места при приеме подачи, страховка. Расстановка игроков.	4	-	4
37	11.12.2015	Судейская практика Освоение терминологии принятой в	2	2	-

		волейболе. Овладение командным голосом. Жестикуляция.			
38	14.12.2015 16.12.2015	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	4	2	2
39	18.12.2015 21.12.2015	Подготовительные к волейболу игры: «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку».	4	-	4
40	23.12.2015 25.12.2015	СФП Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	4	-	4
41	28.12.2015 30.12.2015	Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча.	4	-	4
42	11.01.2016 13.01.2016	ОФП Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».	4	-	4
43	16.01.2016 18.01.2016	СФП Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	4	-	4
44	20.01.2016 23.01.2016	Система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).	4	-	4
45	25.01.2016 27.01.2016	Выбор места игроком при страховке, при приеме с подачи. Выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.	4	-	4
46	30.01.2016 1.02.2016	Чередование технических приемов в различных сочетаниях. Прием подачи и первая передача в зону нападения	4	-	4
47	3.02.2016 6.02.2016	ОФП Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3x10м, 5x10м.	4	-	4
48	8.02.2016 10.02.2016	Отбивание мяча кулаком. Верхняя прямая подача. Нападающий удар.	4	-	4
49	13.02.2016 15.02.2016	Групповые действия игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.	4	-	4
50	17.02.2016 20.02.2016	ОФП Встречная эстафета с мячом. ОРУ с отягощением. Бросок набивного мяча из п.сидя.	4	-	4
51	22.02.2016 24.02.2016	ОФП Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	4	-	4
52	27.02.2016 29.02.2016	СФП Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	4	-	4
53	2.03.2016 5.03.2016	Контрольные испытания Тестирование по ОФП. Передача мяча в парах, над собой.	4	-	4

54	7.03.2016 9.03.2016	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	4	-	4
55	12.03.2016 14.03.2016	ОФП Развитие общей выносливости. Подвижные игры.	4	-	4
56	16.03.2016 19.03.2016	СФП Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация	4	-	4
57	21.03.2016 23.03.2016	ОФП Акробатические упражнения – группировки, перекаты в сторону, боком. Падения.	4	-	4
58	26.03.2016 28.03.2016	Выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).	4	-	4
59	30.03.2016 02.04.2016	ОФП Развитие выносливости. Подвижные игры.	4	-	4
60	4.04.2016 6.04.2016	СФП Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач.	4	-	4
61	9.04.2016 11.04.2016	Блокирование: одиночное в зонах 3,2,4.	4	-	4
62	13.04.2016 16.04.2016	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения	4	-	4
63	18.04.2016 20.04.2016	ОФП. подвижные игры	4	-	4
64	23.04.2016 25.04.2016	Прыжки в высоту с прямого разбега.	4	-	4
65	27.04.2016 30.04.2016	Развитие скоростно- силовых качеств	4	-	4
66	4.05.2016 7.05.2016	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	4	-	4
67	11.05.2016 14.05.2016	Выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке).	4	-	4
68	16.05.2016 18.05.2016	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	4	-	4
69	21.05.2016 23.05.2016	ОФП Развитие выносливости. Подвижные игры.	4	-	4
70	25.05.2016 28.05.2016	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	4	-	4
71	30.05.2016 01.06.2016	Соревнование.	4	-	4
ИТОГО			216	6	210

