

Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя школа №6 Тутаевского муниципального района

Утверждена

Директор МОУ СШ №6

Приказ по школе № 240 /01-07

от 30.08.2023 г.



Е.В. Манокина

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа «Волейбол»

Возраст обучающихся: 14-17 лет

Срок реализации: 3 года

Составила:

учитель физической культуры

МОУ СШ №6

Борисова К.А.

Содержание программы

1. Паспорт программы.....	3
2. Пояснительная записка.....	4
3. Цель и задачи дополнительной образовательной программы.....	5
4. Содержание дополнительной образовательной программы	6
5. Ожидаемые результаты реализации программы.....	7
6. Методическое и материально-техническое обеспечение реализации программы.....	8
7. Кадровое обеспечение реализации программы	

Наименование программы	Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа - секция волейбол
Направление	Спортивное
Составитель программы	Диков К.Д., учитель физической культуры высшей квалификационной категории
Название учреждения	Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя школа №6 Тутаевского муниципального района
Адрес организации	152300, Российская Федерация, Ярославская область, г. Тутаев, ул. Моторостроителей, дом 54
Целевая группа	Наполняемость: 15-20 чел.
Основание для разработки программы	<ul style="list-style-type: none"> • Программа Развития МОУ СШ №6; • Устав МОУ СШ №6; • Основная образовательная программа основного общего образования • Примерная программа по физической культуре основного общего образования • ФГОС основного общего образования, утверждённый приказом Министерством образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 25010 г. № 1897
Цель программы	<ul style="list-style-type: none"> • формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ.
Задачи программы	<ul style="list-style-type: none"> • овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол; • повысить уровень результативности участия в городской спартакиаде школьников; • развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость; • воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность; • укрепить здоровье, содействовать гармоническому физическому развитию; • вооружить теоретическими и практическими навыками игры в волейбол; • обучение учащихся жизненно - важным двигательным навыкам и умениям; • организация полезной занятости учащихся школы с целью профилактики правонарушений несовершеннолетних.
Сроки реализации	3 года
Режим занятий	1 раз в неделю по 90 минут, 68 часов в год
Ожидаемые результаты	<ul style="list-style-type: none"> • Овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол, • Повышение уровня результативности участия школы в городской спартакиаде по волейболу; • Развитие у учащихся основных двигательных качеств: силы, ловкости, быстроты движений, скоростно-силовых качеств, выносливости; • Воспитание у учащихся нравственных качеств: целеустремлённости и воли, дисциплинированности; • Укрепление здоровья учащихся; • Вооружение теоретическими и практическими навыками игры в волейбол; • Организация полезной занятости учащихся школы с целью профилактики правонарушений

Пояснительная записка

Физическая культура и спорт – обширное педагогическое пространство. В генетической программе каждого человека изначально заложен огромный запас прочности. Однако известно, что сейчас здоровье российского населения, прежде всего молодёжи, оставляет желать лучшего. Это связано с наличием постоянно углубляющегося противоречия между возросшими адаптивно-соматическими, психологическими генетическими возможностями современного человека с одной стороны и резким уменьшением его двигательной активности как регулятора состояний и функций организма – с другой. Тем более возрастает значение физкультурных занятий в школе как важнейшей части всей программы оздоровления населения, укрепления здоровья, создания в детстве и юности надёжной основы будущей долголетней и здоровой жизни. Главным фактором школьной спортивной жизни мы считаем внеклассную работу. Основу её составляет организация школьной спортивной секции. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательного учреждения с использованием двигательной активности из раздела «волейбол». Ежегодно учащиеся нашей школы являются участниками городской спартакиады по волейболу (занимают 1 места). Одна из задач школы – повысить уровень результативности участия школы в городской спартакиаде. Непосредственным условием выполнения этой задачи является многолетняя, целенаправленная подготовка учащихся: привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Основной принцип работы кружка по волейболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Цель занятий: формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ.

Задача занятий:

- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- повысить уровень результативности участия в городской спартакиаде школьников;
- развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость;
- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность;
- укрепить здоровье, содействовать гармоническому физическому развитию;
- вооружить теоретическими и практическими навыками игры в волейбол;
- обучение учащихся жизненно-важным двигательным навыкам и умениям;
- организация полезной занятости учащихся школы с целью профилактики правонарушений несовершеннолетних.

Содержание данной программы рассчитано на систему одного занятия в неделю продолжительностью 90 минут. Для обучения набираются все желающие в возрасте от 14 лет, не имеющие противопоказаний для занятий спортивными играми.

Учебная работа в секции осуществляется на основе данной программы, которая содержит материал теоретических и практических занятий. Теоретические занятия проводятся в форме 15-ти минутных бесед в процессе практических занятий. Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. Программа рассчитана на 34 недели, модифицированная.

Содержание программы:

Физическая культура и спорт в России.

Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

Сведения о строении и функциях организма занимающихся.

Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Основы методики обучения в волейболе.

Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Общая и специальная физическая подготовка.

Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Основы техники и тактики игры.

Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

Учебно-тематический план

Разделы	1 год	2 год	3 год	Часы
Физическая культура и спорт в России	1	-	-	1
Сведения о строении и функциях организма занимающихся.	2	2	2	6
Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	2	2	2	6
Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.	2	2	1	5
Основы методики обучения в волейболе.	21	22	21	64
Общая и специальная физическая подготовка	20	20	20	60
Основы техники и тактики игры.	20	20	22	62
Итого	68	68	68	204

Ожидаемые результаты работы:

По окончании первого года обучения, учащийся должен:

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

По окончании второго года обучения, учащиеся должны:

1. Уметь играть по правилам;
2. Освоить технику верхней прямой подачи мяча;
3. Освоить технику нападающего удара;
4. Владеть навыками судейства;
5. Уметь управлять своими эмоциями;
6. Знать методы тестирования при занятиях волейбола;
7. Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
8. Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
9. Владеть техникой блокировки в защите;
10. Владеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.

По окончании третьего года обучения, учащиеся должны:

1. Владеть техникой прямой подачи в прыжке;
2. Уметь принимать мяч от сетки;
3. Владеть контр - атакующим действиям в волейболе;
4. Научиться работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание;
5. Изучить комбинации в атаке;
6. Получить навыки командных действий в защите и нападении;
7. Владеть тактикой нападения;
8. Владеть тактикой защиты;
9. Уметь действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
10. Постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения;
11. Уметь доводить дело до конца и добиваться поставленной цели.

Формы и методы занятий

Формы проведения занятий:

1. практические занятия;
2. эстафеты;
3. подвижные игры;
4. Спортивные соревнования;
5. обучающие и двусторонние игры;
6. товарищеские встречи.

Важнейшими дидактическими принципами обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность, последовательность.

Ведущими методами обучения являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания, команды, распоряжения, указания, подсчёт;
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод.

Техническое оснащение

- Спортивный зал;
- Спортивный инвентарь;
- Мультимедийное обеспечение.

Методическое обеспечение образовательной программы

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата	Графа учёта
1	Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, картинки. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по волейболу.	
2	Общefизическая подготовка волейболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы	
3	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.	
4	Техническая подготовка волейболиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Мячи на каждого обучающего Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование	
5	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование	

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ обеспечение образовательной программой

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

спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи на каждого обучающегося;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- волейбольная сетка;
- гимнастические маты;
- гантели;
- футбольные, баскетбольные и теннисные мячи.

спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 5-7 штук
- гимнастическая стенка – 8 пролетов

Примечание:

В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 68 занятия по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных.

Можно также исключать некоторые занятия или заменить на другие, которые хуже усваиваются.

Литература:

1. Программа для внешкольных учреждений Министерства просвещения, М. 1986г.
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2004г.
Раздел 3. X-XI классы. Часть 1. п.1.4.2. Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм (X-XI классы). Волейбол (юноши и девушки). Часть 111. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2004г).
3. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе», М., «Физкультура и спорт», 1978г.
4. Хапко В.Е., Белоус В.И. «Волейбол», Киев, «Радянська школа», 1988г.
5. Фурманов А.Г. «Волейбол в школе», Киев, «Радянська школа», 1987г.
6. Фурманов А.Г. «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе» - Изд. 2-е, испр., доп., М., «Физкультура и спорт», 1982г.

**Календарно–тематическое планирование
1 год обучения**

№	Название темы	Всего часов	Дата
1.	Инструктаж по ТБ во время занятий и на соревнованиях, предупреждение травмоопасных ситуаций. Вводное занятие.	1	
2.	Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятиях по волейболу. Пионербол.	1	
3.	Строевые упражнения. Бег 30 м. Развитие быстроты. Баскетбол.	1	
4.	Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач. Волейбольная лапта.	1	
5.	Прыжок в длину с места. Бег 30м. Подтягивание (вис). Пресс.	1	
6.	Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести. Пионербол.	1	
7.	Подвижные игры с элементами волейбола.	1	
8.	Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.	1	
9.	Стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег.	1	
10.	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками. Пионербол.	1	
11.	Перемещения и стойки. Прием сверху, снизу.	1	
12.	Стойки в сочетании с перемещениями. Пионербол.	1	
13.	Упражнения для развития прыгучести. Учебная игра.	1	
14.	Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки.	1	
15.	Развитие скоростно-силовой выносливости.	1	
16.	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м). Пионербол.	1	
17.	Прием снизу двумя руками.	1	
18.	Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону.	1	
19.	Групповые действия: взаимодействие при первой передаче игроков зон 3,4 и 2.	1	
20.	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.	1	
21.	Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10м, 5x10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	1	
22.	Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения, в парах, направляя мяч веред вверх.	1	
23.	Бросок набивного мяча (1 кг) из п.сед на полу.	1	
24.	Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	1	
25.	Бег с остановками, изменением направления. Пионербол.	1	
26.	Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости.	1	
27.	Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач	1	
28.	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.	1	
29.	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами.	1	
30.	Прием сверху нижней прямой подачи. Прием снизу.	1	
31.	Выбор места на приеме подачи, при приеме мяча.	1	
32.	Кувырок вперед, назад, в сторону.	1	
33.	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.	1	
34.	Передачи мяча сверху , снизу двумя руками, над собой – на месте и	1	

	после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой.		
35	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.	1	
36	Групповые действия игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче.	1	
37	Взаимодействие игроков при приеме подачи и при второй передаче.	1	
38	Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	1	
39	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	1	
40	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	1	
41	Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.	1	
42	Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	1	
43	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1	
44	Взаимодействие игроков при приеме с подачи: игроков зон 1 и 5 с игроком 6 зоны.	1	
45	Подвижная игра «Волейбольная лапта».	1	
46	Челночный бег с изменением направления. из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач.	1	
47	Передачи мяча сверху, снизу двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	1	
48	Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.	1	
49	Комплекс ОРУ с отягощением. Подвижные игры.	1	
50	Страховка. Выбор способа приема мяча от соперника.	1	
51	ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств. Мини-футбол.	1	
52	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага.	1	
53	Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.	1	
54	ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений.	1	
55	Бег, развитие выносливости. Подводящие упражнения.	1	
56	Прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая в зону 4 (2).	1	
57	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.	1	
58	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	1	
59	Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения.	1	
60	Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол.	1	
61	Эстафеты с различными видами спортивных игр. Совершенствование передач.	1	
62	Выбор места при приеме подачи, страховка. Расстановка игроков.	1	
63	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч.	1	
64	Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	1	
65	Освоение терминологии принятой в волейболе. Овладение командным голосом. Жестикуляция.	1	
66	Прыжки в высоту с прямого разбега. Баскетбол.	1	

67	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	1	
68	Командные действия: система игры, со второй передачи игроков передней линии – прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2.	1	
Итого:		68 часов	

**Календарно–тематическое планирование
2 год обучения**

№	Название темы	Всего часов	Дата
1.	Инструктаж по ТБ во время занятий и на соревнованиях, предупреждение травмоопасных ситуаций. Вводное занятие.	1	
2.	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1	
3.	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка».	1	
4.	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	1	
5.	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1	
6.	Командные действия: расположение игроков при приеме подачи. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2.	1	
7.	Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча.	1	
8.	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1	
9.	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».	1	
10.	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	1	
11.	Система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).	1	
12.	Выбор места игроком при страховке, при приеме с подачи. Выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.	1	
13.	Чередование технических приемов в различных сочетаниях.	1	
14.	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1	
15.	Гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль.	1	
16.	Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3x10м, 5x10м.	1	
17.	Отбивание мяча кулаком. Верхняя прямая подача. Нападающий удар.	1	
18.	Групповые действия игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.	1	
19.	Встречная эстафета с мячом. ОРУ с отягощением. Бросок набивного мяча из п.сидя.	1	
20.	Верхняя прямая подача.	1	
21.	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
22.	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	1	
23.	Правила игры в волейбол.	1	
24.	Учебная игра по правилам волейбола.	1	
25.	Тестирование по ОФП. Передача мяча в парах, над собой.	1	

26	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1	
27	Развитие общей выносливости. Подвижные игры.	1	
28	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация.	1	
29	Акробатические упражнения – группировки, перекаты в сторону, боком. Падения.	1	
30	Выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).	1	
31	Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой.	1	
32	Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.	1	
33	Развитие выносливости. Подвижные игры.	1	
34	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация	1	
35	Блокирование: одиночное в зонах 3,2,4.	1	
36	Учебная игра с применением заданий.	1	
37	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	1	
38	Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях.	1	
39	Нагрузка и отдых.	1	
40	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
41	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	1	
42	Выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке).	1	
43	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».	1	
44	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	1	
45	Развитие выносливости. Подвижные игры.	1	
46	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	1	
47	Передачи мяча сверху двумя руками	1	
48	Выбор места при приеме нижней и верхней подачи; определение места и времени для прыжка при блокировании.	1	
49	Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку.	1	
50	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1	
51	Развитие выносливости. Подвижные игры.	1	
52	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация	1	
53	Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6,5,1 и 3,4,2 при приеме подачи.	1	
54	Учебная игра с заданием.	1	
55	Прямой нападающий удар. Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку.	1	
56	Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях	1	
57	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч	1	
58	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	1	
59	Круговая тренировка на развитие силовых, скоростно- силовых качеств.	1	
60	Подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи.	1	

61	Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи.	1	
62	Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку.	1	
63	Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками.	1	
64	Индивидуальные действия : вторая передача из зоны 3 на точность в зоны по заданию. Передача мяча через сетку на «свободное место», на игрока слабо владеющего приемом мяча.	1	
65	Нападающий удар из зон 4,2, 3.	1	
66	Выбор места на приеме нижней и верхней подачи. Учебная игра.	1	
67	Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей.	1	
68	Проведение упражнений по построению и перестроению группы.	1	
Итого:		68 часов	

Календарно–тематическое планирование 3 год обучения

№	Название темы	Всего часов	Дата
1.	Инструктаж по ТБ во время занятий и на соревнованиях, предупреждение травмоопасных ситуаций. Вводное занятие.	1	
2.	Подачи: нижние - соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая – подряд 10-15 попыток на количество.	1	
3.	Имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.	1	
4.	Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перекаты, падения.	1	
5.	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче, игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче.	1	
6.	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
7.	Прямой нападающий удар.	1	
8.	Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости	1	
9.	Взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов.	1	
10.	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.	1	
11.	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1	1	
12.	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч	1	

13.	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	1	
14.	Комплекс ОРУ с отягощением. Подвижные игры.	1	
15.	Система игры со второй передачи игроков передней линии. Учебная игра.	1	
16.	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1	1	
17.	Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами.	1	
18	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол.	1	
19	Прием мяча с падением, перекатом.	1	
20	Перекаты в группировке. Падания. Баскетбол.	1	
21	Выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу.	1	
22	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы).	1	
23	Подготовка мест занятий, инвентаря. Счет. Жестикуляция судей.	1	
24	Правила соревнований, их организация и проведение.	1	
25	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол	1	
26	Выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу.	1	
27	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1	1	
28	Прием мяча с падением, перекатом. Прием мяча с подачи.	1	
29	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).	1	
30	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч	1	
31	Прием мяча с падением, перекатом. Прием мяча с подачи. Выполнение различных упражнений со стенкой (прием-подача)	1	
32	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч	1	
33	Нападающий удар. Верхняя прямая подача.	1	
34	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).	1	
35	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы).	1	
36	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра мини-футбол.	1	
37	Блокирование одиночное.	1	
38	Выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу.	1	
39	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы).	1	
40	Командные действия: система игры со второй передачи игроком	1	

	передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2).		
41	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.	1	
42	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра ручной мяч.	1	
43	ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Падения.	1	
44	Учебная игра с заданием.	1	
45	Учебная игра с заданием.	1	
46	Сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро. Прием мяча сверху после отскока от стены.	1	
47	Многократное повторение тактических действий. Игра «Два мяча через сетку».	1	
48	ОРУ с отягощением. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Падения.	1	
49	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация	1	
50	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра ручной мяч.	1	
51	Учебная игра с заданием.	1	
52	Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».	1	
53	Многократное повторение тактических действий. Игра «Два мяча через сетку».	1	
54	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч. Подвижные игры «Попади в цель».	1	
55	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).	1	
56	Учебная игра с заданием.	1	
57	Учебная игра с заданием.	1	
58	Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».	1	
59	Учебная игра с заданием.	1	
60	Жестикуляция. Правила проведения соревнований. Правила игры.	1	
61	Подача мяча, передачи в парах, над собой. Тестирование по ОФП.	1	
62	Подачи: нижние - соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая – подряд 10-15 попыток на количество.	1	
63	Имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.	1	
64	Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перекаты, падения.	1	
65	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче, игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче.	1	

66	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
67	Прямой нападающий удар.	1	
68	Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости	1	
Итого:		68 часов	