

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «РАДУГА»
НИЖНЕКАМСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического совета
МБУ ДО «ЦДТ «Радуга» НМР РТ
Протокол № 4
от «29» августа 2024 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБУ ДО «ЦДТ «Радуга» НМР РТ
_____ Г.Р. Батталова
Приказ № 94
от «29» августа 2024 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ВОЛЕЙБОЛ»

Направленность: физкультурно - спортивная
Возраст обучающихся: 13-14 лет
Срок реализации: 1 год (144 часа)

Автор-составитель:
Ваганова Валентина Александровна,
педагог дополнительного образования

КАМСКИЕ ПОЛЯНЫ 2024

Информационная карта образовательной программы

1	Учреждение	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества «Радуга» Нижнекамского муниципального района Республики Татарстан
2	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол»
3	Направленность программы	физкультурно - спортивная
4	Сведения о разработчиках	Ваганова Валентина Александровна, педагог дополнительного образования
5	Сведения о программе	
5.1	Срок реализации	1 год
5.2	Возраст обучающихся	13-14 лет
5.3	Характер программы - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания и учебного процесса	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая одноуровневая интегрированная
5.4	Цель программы	Физическое и духовное совершенствование воспитанников через занятия волейболом и общение с коллективом, пропаганда здорового образа жизни.
5.5	Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)	Базовый уровень – освоение программного материала данного уровня предполагает расширение знаний в области физической культуры, закрепление теоретических сведений, овладение основными приемами техники и тактики, приобретение навыков организации и участия в игре в волейбол.
6	Формы и методы образовательной деятельности	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, диалог. <i>Практико-ориентированной деятельности:</i> тренировка, упражнение, теоретические, практические, индивидуальные и групповые занятия. <i>Метод игры:</i> развивающие, познавательные, подвижные, на развитие внимания, координацию движений и развитие физических качеств. <i>Соревновательный:</i> соревнования, эстафеты, конкурсы. <i>Групповой:</i> учебные игры, общеразвивающие упражнения. <i>Индивидуальный:</i> самостоятельные занятия, исправление ошибок.

7	Формы мониторинга результативности	- <i>промежуточная аттестация</i>: зачет на знание правил игры в волейбол, товарищеская встреча; - <i>аттестация по завершении освоения программы</i>: зачет на знание правил игры в волейбол, демонстрация ведения игры, судейство игры, участие в турнирах и соревнованиях.
8	Результативность реализации программы	По окончании курса обучения по программе у обучающегося будут сформированы навыки и умения владения мячом при игре в волейбол. Обучающийся сможет принимать участие в командных двухсторонних играх, товарищеских встречах, турнирах и спортивных мероприятиях.
9	Дата утверждения и последней корректировки программы	« ____ » _____ 2024 г.
10	Рецензенты	• Методист высшей категории МБУДО «ДТДиМ им.И.Х.Садыкова» НМР РТ Шернина Наталья Николаевна • Методист высшей категории МБУ ДО «ЦДТ «Радуга» НМР РТ Сорокин Алексей Витальевич

Оглавление

1.	<i>Пояснительная записка</i>	5
2.	<i>Учебный (тематический) план</i>	8
3.	<i>Содержание программы</i>	9
4.	<i>Планируемые результаты освоения программы</i>	11
5.	<i>Организационно-педагогические условия реализации программы</i>	12
6.	<i>Формы аттестации / контроля</i>	12
7.	<i>Оценочные материалы</i>	13
8.	<i>Методические материалы</i>	13
9.	<i>Список литературы</i>	15
	<i>Календарный учебный график</i>	16

Пояснительная записка

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет *физкультурно-спортивную* направленность, профиль командные спортивные игры.

Нормативно-правовое обеспечение программы

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р;
4. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10;
5. Приказ Минпроса России от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
6. Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.);
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28;
9. Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ в новой редакции. / Сост. А.М.Зиновьев, Ю.Ю. Владимирова, Э.Г. Демина - Казань: РЦВР, 2023;
10. Устав Муниципального бюджетного учреждения «Центр детского творчества «Радуга» НМР РТ.

Актуальность программы

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 закрепление теоретических сведений, овладение основными приемами техники и тактики, приобретение навыков участия в игре и в организации самостоятельных занятий.

Цель программы

Физическое и духовное совершенствование воспитанников через занятия волейболом и общение с коллективом, пропаганда здорового образа жизни.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучение техническим и тактическим основам спортивной игры – волейбол, дальнейшее совершенствование технических и тактических приемов игры;
- закрепление у обучающихся знаний для занятий волейболом;

Развивающие:

- развитие силы, ловкости, координации движений, быстроты реакции;
- развитие спортивных способностей обучающихся;
- стимулирование желания участвовать в соревнованиях проводимых в течение года.

Воспитательные:

- воспитать упорство трудолюбие, настойчивость в достижении цели;
- воспитание трудолюбия, коммуникабельности, чувства товарищества и патриотизма;
- воспитание интереса к волейболу.

Адресат программы

В объединение принимаются дети в возрасте 13 - 14 лет. Набор в объединение осуществляется в форме оценки физических данных, умений и навыков в области этого вида спорта, приём 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 данное объединение, желаемые результаты. По результатам собеседования и осмотра физических данных формируется группа, где обучающиеся должны быть примерно одного возраста.

Объем программы

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы – 144 часа.

Форма организации образовательного процесса

Форма организации образовательного процесса: групповая, индивидуальная, индивидуально-групповая. Занятия проводятся в группе из 15 человек, но дополнительно возможны индивидуальные и индивидуально - групповые занятия.

Виды занятий:

- разминка;
- тренировка;
- игра.

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

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

Виды аттестации обучающихся:

- промежуточная;
- аттестация по завершении освоения программы.

Промежуточная аттестация проводится в середине учебного года, в декабре месяце, в форме зачета на знание правил игры в волейбол путём судейства, товарищеская встреча;

Аттестация по завершении освоения программы проводится в конце учебного года, в мае, в форме зачета на знание правил игры в волейбол путем судейства, демонстрация ведения игры, участие в турнирах и соревнованиях.

Срок освоения программы

Программа рассчитана на 9 месяцев обучения, 36 учебных недель.

Режим занятий

Продолжительность одного академического часа - 40 минут.

Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Общее количество часов в неделю – 4 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

**Учебный (тематический) план дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программы
«Волейбол»**

№	Название раздела, темы	Всего	Теория	Практика	Формы организации занятия	Формы аттестации (контроля)
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2		Лекция, беседа	Опрос
2	Правила игры	10	2	8	Беседа, Игра Практическая работа.	Опрос, контроль наблюдение
3	Общая и специальная физическая подготовка.	50	4	46	Разминка, тренировка	Наблюдение, контроль, коррекция
4	Техника игры.	36	4	32	Разминка, тренировка	Наблюдение, контроль, коррекция
5	Тактика игры	24	4	20	Разминка, тренировка	Наблюдение, контроль, коррекция
6	Инструкторская и судейская практика.	10	2	8	Разминка, тренировка, практическая работа	Опрос, наблюдение, коррекция
7	Организация и участие в соревнованиях.	10	2	8	Разминка, тренировка соревнование	Соревнование аттестация по завершении освоения программы
8	Итоговые занятия.	2	1	1	Подведение итогов. Игра	Групповой анализ
	Всего по программе	144	21	123		

Содержание программы

Тема 1.

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности – 2 часа.

Теория. 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 – 10 часов

Теория. Повторение знаний правил игры в волейбол.

Практика. Игра. Ведение игры по правилам.

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. Развитие силы, кистей, рук, ног, ловкости. Контроль 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 10 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 – 50 часов

Теория. Совершенствование знаний правил игры. Игровые ситуации.

Практика. Упражнения для развития быстроты, реакции, силы.

Совершенствование техники в игровых ситуациях.

Теория. Изучение верхней передачи мяча из низкой стойки с последующим перемещением под сетку для атакующих действий.

Практика. 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 – 36 часов

Теория. 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.

Практика. 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 – 24 часа

Теория. Изучение бокового атакующего удара, атакующего удара с задней линии.

Практика. Развитие физических качеств. Изучение одиночного и парного блокирования. Совершенствование в игровой ситуации. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении. Совершенствование в игре.

Теория. Обучение групповым тактическим действиям в нападении.

Практика. 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 – 10 часов

Теория. Совершенствование элементарных умений и навыков ведения учебной судейства соревнований.

Практика. Обучающиеся пробуют себя в роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

Тема 7.

Организация и участие в соревнованиях – 8 часов

Практика. Организация товарищеских встреч. Система проведения соревнований.

Положение о соревнованиях - основной документ, регламентирующий все условия проведения данного соревнования.

Прием заявок.

Программа соревнований. Определение результатов.

Проведение товарищеских встреч.

Аттестация по завершении освоения программы.

Тема 8

Итоговое занятие – 2 часа

Теория. Подведение итогов.

Практика. Игра. Открытое занятие.

Планируемые результаты освоения программы

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы секции являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты освоения программы

В рамках изучения программы обучающиеся будут *знать*:

- историю и основные этапы развития игры волейбол;
- содержание раздела «волейбол» по программе физического воспитания;
- правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений, проведение занятий с физическими упражнениями самостоятельно;
- правила техники безопасности и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

будут *уметь*:

- выполнять основные технические и тактические приемы игры «волейбол»: прием и передачу мяча, различные виды подач;
- вести двухстороннюю игру с соблюдением правил.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для реализации данной программы имеется спортивный зал, школьная спортивная площадка на базе МБОУ «Камскополянская средняя общеобразовательная школа №1».

Учебное помещение соответствует требованиям санитарных норм и правил, установленных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Учебно-производственное обеспечение:

- мячи резиновые;
- мячи набивные;
- мячи волейбольные;
- мячи теннисные;
- сетка волейбольная;
- скакалки;
- скамейки.

Дидактические средства: музыкальный центр, видеомаягнитофон, фотоаппарат.

Учебно-наглядные пособия: учебные видеоматериалы, журналы, настольные игры плакаты ситуаций.

Организационные средства и средства контроля: журнал посещаемости карточки с вопросами соревнования, товарищеские встречи, судейство внутршкольных соревнований.

Формы аттестации и контроля

Формами оценки результатов являются – участие в играх и соревнованиях, демонстрация ведения игры, контрольные испытания, выступления на соревнованиях перед зрителями.

Текущий контроль проводится после завершения изучения каждого раздела и проходит в форме контрольных испытаний.

Промежуточный контроль проводится в декабре месяце с целью выявления уровня освоения программы и корректировки процесса обучения в формах:

- зачет на знание правил игры в волейбол, где обучающиеся выполняют судейскую роль;
- товарищеская встреча, где обучающиеся демонстрируют навыки ведения игры.

Аттестация по завершении освоения программы проводится в мае месяце.

Формы проведения:

- участие в соревнованиях различного уровня;
- судейство игр в баскетбол, волейбол;
- знание судейской терминологии и жестов.

Выпускники, обучавшиеся по данной программе должны знать:

- Правила игры в волейбол.
- Тактику нападения.
- Тактику защиты.
- Индивидуальные, групповые и командные действия.
- Судейскую терминологию.

Оценочные материалы

Обучающиеся 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.

Методические материалы

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.

Типы занятий: теоретические, практические.

Теория закрепляется одновременно на практике.

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 упражнений.

Уровни организации образования:

- начальный – закрепление интереса к теме, радость от результата деятельности.
- репродуктивный – умение профессионально повторить физические упражнения.
- креативный (творческий). Неотъемлемая часть программы – проведение соревнований.

Деятельность обучающихся при подготовке к соревнованиям способствует развитию у них инициативы, коммуникативных качеств, формирует чувство ответственности, воспитывает коллектив единомышленников.

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.

Список литературы

Литература для педагога:

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

Литература для обучающихся:

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 +».

**Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Волейбол»**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведе ния занятия	Форма занятия	Колич ество часов	Тема занятия	Место проведен ия	Форма контроля
1				теория	2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	МБОУ КСОШ№1	беседа
2				теория	2	Правила игры и соревнований. Техника передач	МБОУ КСОШ№1	беседа
3				практ	2	Техника верхних передач. Игра	МБОУ КСОШ№1	игра
4				практ	2	Техника нижних передач. Игра	МБОУ КСОШ№1	игра
5				практ	2	Групповые упражнения. Игра	МБОУ КСОШ№1	игра
6				практ	2	Упражнения в движении. Учебная игра	МБОУ КСОШ№1	Игра наблюдение
7				практ	2	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	МБОУ КСОШ№1	игра
8				практ	2	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	МБОУ КСОШ№1	игра
9				практ	2	Игровые взаимодействия. Учебная игра	МБОУ КСОШ№1	игра
10				практ	2	Групповые упражнения. Учебная игра.	МБОУ КСОШ№1	игра
11				практ	2	Одиночное блокирование. Учебная игра	МБОУ КСОШ№1	игра
12				практ	2	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	МБОУ КСОШ№1	игра
13				практ	2	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	МБОУ КСОШ№1	игра
14				практ	2	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	МБОУ КСОШ№1	Игра, наблюдение
15				практ	2	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра	МБОУ КСОШ№1	игра

16				практ	2	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	МБОУ КСОШ№1	Игра, наблюдение
17				практ	2	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар	МБОУ КСОШ№1	игра
18				практ	2	Сочетание способов перемещений . Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра	МБОУ КСОШ№1	игра
19				практ	2	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра	МБОУ КСОШ№1	игра
20				практ	2	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра	МБОУ КСОШ№1	игра
21				практ	2	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра	МБОУ КСОШ№1	игра
22				теория	2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование	МБОУ КСОШ№1	Игра, наблюдение
23				практ	2	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра	МБОУ КСОШ№1	игра
24				практ	2	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра	МБОУ КСОШ№1	игра
25				практ	2	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра	МБОУ КСОШ№1	игра
26				практ	2	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра	МБОУ КСОШ№1	игра

27				практик	2	Чередование способов приема мяча. Поддача мяча на игрока, слабо владеющего приемом	МБОУ КСОШ №1	игра
28				теория	2	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	МБОУ КСОШ №1	Игра, наблюдение
29				практик	2	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Тактическая учебная игра	МБОУ КСОШ №1	Тактическая игра
30				практик	2	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	МБОУ КСОШ №1	игра
31				зачет	2	Правила игры в волейбол. Товарищеская встреча.	МБОУ КСОШ №1	Промежуточная аттестация
32				практик	2	Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Одиночное блокирование. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар.	МБОУ КСОШ №1	игра
33				практик	2	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной	МБОУ КСОШ №1	игра
34				практик	2	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара.	МБОУ КСОШ №1	игра
35				практик	2	Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра	МБОУ КСОШ №1	игра
36				практик	2	Имитация передачи в прыжке. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра	МБОУ КСОШ №1	игра
37				практик	2	ОФП. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.	МБОУ КСОШ №1	игра

38				практ	2	Сочетание одиночного и группового блокирования. Учебная игра.	МБОУ КСОШ№1	игра
39				практ	2	Выбор способов отбивания мяча через сетку. Взаимодействие игроков передней и задней линий	МБОУ КСОШ№1	игра
40				практ	2	ОФП. Развитие всех физических качеств. Совершенствование технических приемов игры в волейбол	МБОУ КСОШ№1	Проверка полученных знаний
41				практ	2	Нижняя передача мяча. Развитие прыгучести. Совершенствование нижней передачи мяча.	МБОУ КСОШ№1	игра
42				практ	2	Сдача нормативов. Челночный бег 3х10, передачи в стену. Прыжки через скакалку. Прыжок в высоту	МБОУ КСОШ№1	зачет
43				практ	2	Совершенствование атакующего удара. Подводящие упражнения для атакующего удара.	МБОУ КСОШ№1	игра
44				практ	2	Прямой нападающий удар. Нападающий удар с разных зон площадки.	МБОУ КСОШ№1	игра
45				практ	2	Круговая тренировка. Учебно - тренировочная игра	МБОУ КСОШ№1	игра
46				практ	2	Совершенствование техники игры в волейбол в игровой ситуации. Отработка тактических действий в ходе игры	МБОУ КСОШ№1	игра
47				практ	2	Выполнение упражнений по станциям. Совершенствование 2 - 22 физической и технической подготовленности.	МБОУ КСОШ№1	игра
48				практ	2	Совершенствование командных действий в защите	МБОУ КСОШ№1	игра

49				практ	2	Упражнения для блокирования. Защита углом вперед, назад.	МБОУ КСОШ№1	игра
50				практ	2	Совершенствование командных действий в нападении. Упражнения для нападающего удара	МБОУ КСОШ№1	игра
51				практ	2	Совершенствование нападающего удара с 2,3,4 зоны. Подводящие упражнения для атакующего удара	МБОУ КСОШ№1	игра
52				практ	2	Прямой нападающий удар. Нападающий удар с разных зон площадки.	МБОУ КСОШ№1	игра
53				практ	2	Скоростно -силовая подготовка. Повышения уровня ФП. Выполнение упражнений по станциям.	МБОУ КСОШ№1	игра
54				практ	2	Кросс. Повышение ОФП. Пробегание дистанции 4 км. Свободная ходьба. П/и – пасовка волейболиста.	МБОУ КСОШ№1	игра
55				практ	2	Прием мяча в падении на гимнастическом мате. Прием мяча с передачи, нап.удара и подачи.	МБОУ КСОШ№1	игра
56				практ	2	Упражнения для перемещения блокирующих. Блокирование передач, нападающих ударов.	МБОУ КСОШ№1	игра
57				практ	2	Нападающий удар теннисным мячом. Нападающий удар с разных зон площадки.	МБОУ КСОШ№1	игра
58				практ	2	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.	МБОУ КСОШ№1	игра

59				практ	2	Нижняя передача мяча в парах. Нижний прием мяча после нападающего удара	МБОУ КСОШ№1	игра
60				практ	2	Развитие координации. Упражнения для координации. Передачи мяча с перемещением, с поворотами на 180* и 90*.	МБОУ КСОШ№1	игра
61				практ	2	Прямой нападающий удар. Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку	МБОУ КСОШ№1	игра
62				практ	2	Тактика нападения Подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи.	МБОУ КСОШ№1	игра
63				практ	2	Тактика нападения Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи.	МБОУ КСОШ№1	игра
64				практ	2	Тактика защиты Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку.	МБОУ КСОШ№1	игра
65				практ	2	Техника защиты Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками	МБОУ КСОШ№1	игра
66				практ	2	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. Нападающий удар из зон 4,2,3.	МБОУ КСОШ№1	игра
67				практ	2	Тактика защиты Выбор места на приеме нижней и верхней подачи. Учебная игра.	МБОУ КСОШ№1	игра

68				Беседа	2	Организация товарищеских встреч. Положение о соревнованиях Разработка положения о проведении. Система проведения соревнований.	МБОУ КСОШ№1	контроль
69				практ	2	Организация товарищеских встреч. Прием заявок. Программа соревнований	МБОУ КСОШ№1	игра
70				практ	2	Организация товарищеских встреч. Проведение товарищеских встреч.	МБОУ КСОШ№1	зачет
71				практ	2	Организация товарищеских встреч. Проведение товарищеских встреч. Определение результатов.	МБОУ КСОШ№1	Аттестация по завершении освоения программы.
72				Беседа Практическая работа	2	Подведение итогов. Открытое занятие. Товарищеская игра.	МБОУ КСОШ№1	игра