МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КОМИТЕТ
ЧИСТОПОЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
МБОУ "ГИМНАЗИЯ №2"

«Рассмотрено» на заседании МО классных руководителей МБОУ "Гимназия №2" _____ Шаехова Г.М. Протокол №1 от «24» августа 2024 г.	«Согласовано» Заместитель директора ВР МБОУ "Гимназия №2" _____ Валеева Г.М. от «24» августа 2024 г.	«Утверждено» Директор МБОУ "Гимназия №2" _____ Р. Х. Гайнутдинова Приказ № 154 от «24» августа 2024 г.

Гайнутдинова Равиля Хакимханов на

Подписан: Гайнутдинова Равиля Хакимхановна
DN: E=Gaynutdinova.Ravilya@tatar.ru, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ""УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО КОМИТЕТА ЧИСТОПОЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН""", CN=Гайнутдинова Равиля Хакимхановна, T="Директор МБОУ ""Гимназия №2"""
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2024-08-28 09:23:12
Foxit Reader Версия: 9.7.0

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ВОЛЕЙБОЛ»

Направленность: *физкультурно-спортивная*
Возраст учащихся: *12-18 лет*
Срок реализации: *3 года (по 144 часа в год)*

Составитель:
Саттаров Р.И.
учитель физической культуры

«Принято»
на заседании педагогического совета
протокол №2 от «24» августа 2024г.

г.Чистополь, 2024 г.

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

Информационная карта образовательной программы

1.	**Образовательная организация**	МБОУ «Гимназия №2»
2.	**Полное название программы**	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол»
3.	**Направленность программы**	физкультурно-спортивная
4.	**Сведения о разработчиках**	
4.1.	ФИО, должность	Саттаров Ринат Илхамович, учитель физической культуры
5.	**Сведения о программе:**	
5.1.	Срок реализации	3 года
5.2.	Возраст обучающихся	12-18 лет
5.3.	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания и учебного процесса	дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая групповые занятия с использованием дистанционных технологий
5.4.	Цель программы	формирование устойчивого интереса обучающихся к спортивным занятиям и целенаправленной волейбольной подготовке
6.	**Формы и методы образовательной деятельности**	словесный, наглядный, практический, игровой и соревновательный методы
7.	**Формы мониторинга результативности**	контрольные нормативы, зачёт по технике волейбола, соревнования
8.	**Результативность реализации программы**	выпускник будет проявлять устойчивый интерес к данному спортивному направлению

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительного образования детей: «Волейбол» ориентирована на 3 года.

Благодаря собственному научному опыту автора программы и апробации в работе новейших методик, данная программа удовлетворяет всем требованиям нового образовательного стандарта детей в дополнительном образовании.

Нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ [14];
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» [15].
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022г. №678-р [3];
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» [8];
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [9];
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» [7];
- Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» [10];
- Постановление главного государственного санитарного врача федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека Российской Федерации от 28 сентября 2020г. №28 об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» [6];

При проектировании и реализации программы также учитываются:

- Закон Республики Татарстан от 08 июля 1992г. №1560-12 «О государственных языках Республики Татарстан и других языках» (с изменениями, внесенными Законом РТ от 27.04.2017г. №27-ЗРТ) [1];
- Конвенция ООН о правах ребенка [2];
- Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных), Казань, РЦВР, 2023г. [5]
- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021г. №652н) [11];

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015г. №996-р [12].

Актуальность программы

Волейбол - одно из самых популярных и массовых средств воспитания, неотъемлемая часть физкультуры, в целом. Свыше 7 миллионов человек, людей разного возраста и профессий занимается волейболом, укрепляют своё здоровье, повышают физическую подготовку, сохраняют на долгие годы необходимую двигательную активность.

Особенно полезно занятие волейболом для тех, кто только начинает приобщаться к физкультуре и спорту. Играя в волейбол, занимающиеся вырабатывают глазомер, выдержку, внимание, развивают силу, быстроту, ловкость, то есть те качества, умения и навыки, необходимые в жизни, полезные в трудовой и общественной деятельности.

Занятия волейболом могут использоваться для подготовки к сдаче норм комплекса ГТО., призванного всесторонне оценивать физическую подготовленность людей, способствовать их гармоничного развитию. Тренировки по волейболу могут решать и целый ряд других задач: воспитывать чувство коллективизма, целеустремленность, собранность, решительность и прочие качества. Однако, по-настоящему полезными такие занятия станут только в таком случае, если они будут проводиться планомерно и организованно, с оптимальными физическими нагрузками, если будут учитываться особенности техники и тактики, основы методики обучения.

Педагогическая целесообразность программы

Качественное современное образование по волейболу - это залог успеха, устойчивого развития саморегуляции конкретного человека, основа для расширения социальных экономических возможностей всех занимающихся спортом в нашей стране. Это стратегический ресурс России, который мы должны укреплять и в полной мере использовать.

При систематических занятиях по программе «Волейбол» создаются благоприятные условия для развития обучающегося развивается мотивация к познанию и творчеству, растет дисциплина. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно - происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения и самореализации личности.

Новизна программы состоит в разработке собственных методик и внедрении их в тренировочный процесс. Интеграция новейших систем развития функциональной подготовки. Использование в обучающем процессе методов специальной подготовки. Развитие физических качеств обучающихся путем использования в занятиях упражнений из различных видов спортивных игр, гимнастики. Программа дает возможность огромной вариативности тренировок.

Отличительные особенности программы

В рамках программы «Волейбол» осуществляется проведение системного отбора обучающихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области волейбола. При отборе обучающихся применяются методы генетики.

Данная программа создает условия для развития и подъема массовости в городе занимающимися волейболом.

Цель программы: Формирование устойчивого интереса обучающихся к спортивным занятиям и целенаправленной волейбольной подготовке.

Задачи программы:

Обучающие

- последовательно изучить различные элементы волейбола;
- сформировать знания по тактической подготовке волейболиста;
- научить основам обеспечения безопасности во время занятий волейболом.

Развивающие

- увеличить и расширить двигательный потенциал спортсмена;
- способствовать развитию физических качеств обучающихся (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости);
- совершенствовать координационные способности волейболиста.

Воспитательные

- способствовать воспитанию морально-волевых качеств;
- способствовать чувству коллективизма, умению работать в команде, уважению к людям разных национальностей;
- научить соблюдать нравственные спортивные ценности, быть честным.

Адресат программы

Программа рассчитана (ориентирована) на детей возрастом от 12 до 18 лет.

Объем программы

Учебно-тренировочный процесс рассчитан программой на 3 года обучения.

1 год обучения - 144 часа (2 занятия в неделю по 2 часа);

2 год обучения - 144 часа (2 занятия в неделю по 2 часа);

3 год обучения - 144 часа (2 занятия в неделю по 2 часа).

Формы организации образовательного процесса

Групповые учебно-практические занятия, беседы, опрос, соревновательная подготовка, участие в соревнованиях, воспитательные мероприятия.

Срок освоения программы

Срок реализации программы 3 года.

Режим занятий

Недельная нагрузка обучения составляет 4 часа в неделю (2 занятия в неделю по 2 часа).

Педагогические технологии, применяемые в программе

В процессе обучения по программе «Волейбол», главным образом, применяются следующие педагогические технологии: групповое обучение, технологии коллективного взаимообучения, игровые технологии, здоровьесберегающие технологии.

Игровые и соревновательные методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения,. Эти технологии помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Круговая тренировка предусматривает выполнение заданий на специально

подготовленных местах (станциях).

Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Планируемые результаты освоения программы

Метапредметные, предметные и личностные результаты:

Метапредметные результаты:

- научится определять влияние занятий физическими упражнениями по волейболу на здоровье человека;
- научится понимать цель выполняемых действий, вносить коррективы в свою работу;
- научится адекватно оценивать правильность выполнения задания.

Предметные результаты:

- научится выполнять различные технические приёмы волейбола;
- научится выполнять комплексы упражнений;
- научится реализовывать технические схемы в волейболе;
- научится применять полученные знания для успешного выступления на соревновании.

Личностные результаты:

- научится ответственному отношению к обучению и спортивным тренировкам;
- научится проявлению уважительного, доброжелательного отношения к другому человеку;
- научится осознавать ценность спорта и здорового образа жизни.

Организация воспитательной работы в рамках программы

Проведение игровых и воспитательных мероприятий в рамках программы. Выездные мероприятия. Беседы и лекции. Воспитательная работа входит в общее количество часов по программе.

Цифровая технология

В соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 02.12.2019 года № 649 «Об утверждении Целевой модели цифровой образовательной среды» и в условиях реализации национального проекта «Образование» современная цифровая технология в форме применения различных цифровых ресурсов в учебно-воспитательном процессе внедрена в содержание программы.

Обоснование использования дистанционных образовательных технологий

При проектировании и реализации программы, подготовке к занятиям и мероприятиям с обучающимися педагогом используются электронные образовательные ресурсы:

В соответствии с требованиями п.10 приказа № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» программа содержит блок дистанционного обучения.

Сетевое взаимодействие

Программа предполагает сетевое взаимодействие, которое строится на партнерских взаимоотношениях в сфере образования и профориентации обучающихся.

Формы подведения итогов реализации программы

Программа предусматривает несколько видов мониторинга.

Вводный контроль в начале учебного года проводится в форме сдачи контрольных нормативов общей физической подготовки. Выявление исходного уровня подготовки, физических качеств обучающихся.

Промежуточный контроль в середине учебного года проводится в форме повторной сдачи контрольных нормативов общей физической подготовки. Выявление изменений уровня подготовки, физических качеств обучающихся.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года в форме итоговой сдачи контрольных нормативов общей физической подготовки, а также зачёта по технике волейбола. Выявление изменений уровня подготовки, физических качеств обучающихся и навыков технических приёмов волейбола.

Средства и методы работы с обучающимися

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Развитие силы и скоростно-силовых качеств:

а) Метод кратковременных усилений (80-95% от максимального уровня). Упражнения с отягощениями.

б) Непредельные усиления (30-50% от максимальных), но с предельной скоростью выполнения упражнений. Не доводить до утомления.

в) Сопряженный метод. Характерен развитием силы и скоростно-силовых качеств в рамках структуры технического приема или его звеньев.

г) Круговая тренировка. 6-12 станций. В работу последовательно вовлекаются основные группы мышц. Задания индивидуализированные для каждого волейболиста (по количеству раз и времени). По мере повышения уровня подготовленности дозировку увеличивают. По направленности тренировка – силовая, скоростно-силовая и на считание скоростно-силовой и технической подготовки.

2. Методы развития быстроты.

1) Повторный метод.

Выполнение упражнений с околопредельной, максимальной и прерывающей ее быстротой. Задания в ответ на сигнал (зрительный) и на быстроту выполнения отдельных упражнений, движений, заданий. Продолжительность выполнения заданий от 5 до 20 сек., период отдыха между упражнениями от 30 - 50 сек.до 5 минут.

2) Увеличение скорости движущего объекта.

При обучении приему мяча в начале мяч через сетку направляют передачей, затем подачами на точность, на силу и нападающим ударом.

3) Увеличение внезапности появления объекта.

В начале мяч посылают по высокой траектории, затем траекторию снижают, а скорость увеличивают, затем прием мяча от подачи и направляющего удара.

4) Сокращение расстояния до движущегося объекта.

5) Увеличения числа возможных изменений обстановки.

6) Выполнение упражнений в затрудненных условиях.

Стартовый рывок из необычного исходного положения, бег или прыжки с преодолением сопротивлений.

7) Круговая тренировка.

В работе участвуют основные группы мышц и суставы, чтобы имели место быстрота реакции, скорость одиночного сокращения и частота движений (прыжки, скакалка и т.д.)

8) Игровой метод.

Выполнение упражнений на быстроту в подвижных играх и специальных эстафетах.

8) Соревновательный метод.

Выполнение упражнений с предельной быстротой в условиях соревнований (60 м., 100 м., челночный бег 4*30 м., л/а эстафета, и т.д.)

3. Методы развития выносливости общей и специальной.

1. Переменный метод.

Непрерывное чередование бега со средней и повышенной скоростью с активным отдыхом (бег трусцой). Чередование скоростных передач в стену с высоким мячом и над собой, серийных прыжков в полную силу с прыжками через скакалку с небольшой интенсивностью т т.д.

2. Повторный метод.

Повторное выполнение заданий с повышенной скоростью и достаточными интервалами для отдыха.

3. Увеличение интенсивности при сокращении продолжительности.

Сокращается число партий, но проводятся они более интенсивно. Увеличение числа подач, передач, нападающих ударов, блокирования.

4. Уменьшение интенсивности при увеличении продолжительности.

Увеличение игрового времени, увеличение числа игровых действий по сравнению с обычными условиями.

5. Поточный метод выполнения специального комплекса упражнений.

Последовательное выполнение упражнений для развития силы, быстроты, ловкости в различных сочетаниях, имитация технических приемов, круговая тренировка.

6. Интегральный метод.

Двусторонняя игра в двух партиях с интенсивной работой. Интервал между партиями сначала большой, затем сокращается и т.д.

4. Методы развития ловкости.

1. Метод усложнения ранее усвоенных упражнений за счет изменения исходных положений, включения дополнительных движений.

2. Метод двустороннего освоения упражнений в левую и правую сторону как левой, так и правой рукой, ногой. Обучение технике игры и совершенствование навыков.

3. Изменение противодействия занимающихся при парных и групповых упражнениях.

4. Изменение пространственных границ. В известных упражнениях и играх меняются границы площадки, величина дистанции, количество игроков.

5. Выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях (по заданию, в ответ на сигналы и т.д.).

6. Упражнения в переключениях от одного движения к другому. Переключения в технических приемах и тактических действиях. Игрок ставит блок, после приземления поворачивается кругом, в падении принимает мяч, после этого идет к сетке, выполняет нападающий удар и т.д.

5. Методы развития гибкости.

Общая подвижность в суставах развивается при наклонах, вращениях, взмахах и др., выполняющих с большой амплитудой. Специальную подвижность развивают упражнения соответствующие специфике приемов, сходных с иными по характеру, но выполняемых с большей амплитудой.

Активные – без отягощений и с отягощениями.

Пассивные – с помощью партнера и с отягощениями. Упражнения выполняются сериями по 4-5 движений с увеличением амплитуды.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Ознакомление с разучиваемым приемом.

а) Личный показ преподавателя с демонстрацией схем и т.д.

б) Объяснения чередуются с показом (пробные попытки занимающихся выполнить технический прием)

2. Изучение приема в упрощенных условиях.

а) Метод целостного обучения.

Выполнение приема сразу, без расчленения его на составные части, чтобы иметь более полное представление об изучаемом действии и получить хорошую логическую основу для формирования двигательного навыка.

б) Метод обучения по частям.

Технический прием разделен на составные, выделяя при этом составное звено. Правильный подбор проводящих упражнений (близкие к техническому приему).

в) Методы управления.

Распоряжения, ритм шагов в нападающем ударе, зрительные и звуковые сигналы, зрительные ориентиры (например, разбег при ударе, место отталкивания при блоке).

г) Метод срочной инфермации.

Результаты выполнения технического приема (сила удара по мячу, точность попадания мячом при подаче, передаче, нападающих ударах и т.д.).

3. Изучение приема в усложненных условиях.

а) Многократное повторение, обеспечивающее становление и закрепление навыков и знаний, стабильность и надежность техники. Повторность предполагает изменения условий их постепенное усложнение.

б) Применение усложнений и затруднений по сравнению с соревновательными (введение нескольких мячей, увеличение числа действий в единицу времени, быстроте переключения).

в) Выполнение приемов игры на фоне утомления (в конце занятия, после выполнения интенсивных упражнений)

г) Упражнения в условиях единоборства, с сопротивлением.

д) Игровой и соревновательный метод.

е) Сопряженный метод.

Задачи совершенствования техники и развития специальных качеств, а также технической подготовки и формирования тактических умений решаются в единстве.

ж) Круговая тренировка.

з) Совершенствование техники, отдельные звенья приемов, исправления ошибок в усложненных условиях.

4. Закрепление приема в игре.

а) Анализ выполненных движений.

б) Специальные задания по технике в учебной игре.

в) Игровой и соревновательный метод.

г) Интегральный метод.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В процессе тактической подготовки применяю те же методы, что и при решении задач технической подготовки, учитывая специфику тактики.

На этапе закрепления изученных тактических действий применяю метод анализа своих действий и действий противника. Типичен для тактической подготовки метод моделирования действий противника (отдельного игрока или команды в целом).

Особое место занимает метод переключения в тактических действиях – от нападения к защите и от защиты к нападению.

Многократные переключения в сжатых временных рамках м по сигналу.

Теоретическая подготовка.

а) Лекции, беседы.

б) Изучение источников (специальная литература, журналы).

в) Наблюдения за занятиями других команд и анализ увиденного.

г) Наблюдения на соревнованиях по технике, тактике с анализом увиденного.

д) Решение тактических задач.

е) Просмотр видеозаписей, фотоснимков, изучение этих материалов.

Интегральная подготовка.

а) Игровой метод.
б) Соревновательный метод.
в) Участие а официальных соревнованиях, как высшая форма интегральной подготовки (использование подготовительных, подводящих и основных соревнований, их сочетание).
Психологическая подготовка.
а) Лекции, беседы, диспуты на этические, политические темы.
б) Личный пример тренера.
в) Убеждение.
г) Побуждение к деятельности.
д) Поощрение
е) Поручение.
ж) Обсуждение в коллективе.
з) Приучение к условиям соревнований.
и) Проведение совместных занятий менее подготовленных с более сильными.
к) Контрольная игра.
л) Действия в условиях, более сложных, чем на соревнованиях.
м) Соревновательный метод.
н) Составление волейболистом плана тренировочного занятия и самостоятельное проведение.
о) Превышение какого – то задания по сравнению с предыдущими занятиями.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ и способы определения их результативности.

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства
Результатом учебно-тренировочной работы учащихся в спортивной секции по волейболу являются
- результаты выступлений на соревнованиях
- положительная динамика состояния здоровья занимающихся

Показателями результативности деятельности спортивной секции являются:
- показатели физической подготовленности воспитанников;
- данные медицинского наблюдения за здоровьем детей;
- наличие призовых мест в соревнованиях различного уровня;
- мониторинг успешности игровой деятельности каждого игрока команды

II Учебно-тематический план спортивной секции «Волейбол»

1 год обучения

№ занятия	Тема занятия	Дата проведения	
		По плану	Факти-чески
1.	1. Физическая подготовка. 2. Обучение перемещениям волейболиста. 3. Обучение верхней передаче мяча двумя руками. 4. Т.б на занятиях волейбола		
2.	1. Физическая подготовка. 2. Обучение перемещениям волейболиста. 3. Обучение верхней передаче мяча двумя руками. 4. Т.б на занятиях волейбола		
3.	1. Физическая подготовка. 2. Обучение перемещениям волейболиста. 3. Обучение верхней передаче мяча двумя руками.		
4.	1. Физическая подготовка. 2. Обучение перемещениям волейболиста. 3. Обучение верхней передаче мяча двумя руками.		

5.	1. Развитие быстроты перемещения. 2. Обучение верхней передаче. 3. Обучение нижней прямой подаче.		
6.	1. Развитие быстроты перемещения. 2. Обучение верхней передаче. 3. Обучение нижней прямой подаче.		
7.	1. Обучение верхним передачам в средней и низкой стойках и после перемещения. 2. Обучение нижней прямой подаче.		
8.	1. Обучение верхним передачам в средней и низкой стойках и после перемещения. 2. Обучение нижней прямой подаче.		
9.	1. Обучение верхней передаче после перемещений. 2. Обучение нижней прямой подаче. 3. Изучение тактики первых и вторых передач.		
10.	1. Обучение верхней передаче после перемещений. 2. Обучение нижней прямой подаче. 3. Изучение тактики первых и вторых передач.		
11.	1. Обучение приему мяча с подачи. 2. Обучение верхней передаче. 3. Обучение нижней подаче. 4. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.		
12.	1. Обучение приему мяча с подачи. 2. Обучение верхней передаче. 3. Обучение нижней подаче. 4. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.		
13.	1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. 2. Обучение приему мяча с подачи		
14.	1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. 2. Обучение приему мяча с подачи		
15.	1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. 2. Обучение приему мяча сверху с подачи. 3. Тактика первых и вторых передач.		
16.	1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. 2. Обучение приему мяча сверху с подачи. 3. Тактика первых и вторых передач.		
17.	1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. 2. Обучение приему мяча сверху с подачи. 3. Тактика первых и вторых передач.		
18.	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху. 2. Совершенствование навыков нижней прямой подачи.		
19.	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху. 2. Совершенствование навыков нижней прямой подачи.		
20.	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 2. Совершенствование навыков подачи (на точность), 3, Физическая под-готовка.		
21.	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 2. Совершенствование навыков подачи (на точность), 3, Физическая под-готовка.		
22.	Теоретическое занятие. 1. Краткий обзор развития волейбола. Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола.		
23.	Теоретическое занятие.		

	1. Краткий обзор развития волейбола. Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола.		
24.	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков подачи.		
25.	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков подачи.		
26.	1. Скоростно-силовая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней прямой подачи.		
27.	1. Скоростно-силовая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней прямой подачи.		
28.	1. Совершенствование навыков перемещения. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней подачи и приема мяча с подачи.		
29.	1. Совершенствование навыков перемещения. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней подачи и приема мяча с подачи.		
30.	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.		
31.	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.		
32.	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.		
33.	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Тактика вторых передач.		
34.	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Тактика вторых передач.		
35.	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.		
36.	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.		
37.	1. Физическая подготовка. 2. Ознакомление с техникой легкоатлетических упражнений.		
38.	1. Физическая подготовка. 2. Ознакомление с техникой легкоатлетических упражнений.		
39.	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 2. Ознакомление с прямым нападающим ударом.		
40.	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 2. Ознакомление с прямым нападающим ударом.		
41.	1. Прием и передача сверху. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 3. Обучение прямому нападающему удару.		
42.	1. Прием и передача сверху. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 3. Обучение прямому нападающему удару.		

43.	1. Физическая подготовка. 2. Ознакомление с техникой легкоатлетических движений.		
44.	1. Физическая подготовка. 2. Ознакомление с техникой легкоатлетических движений.		
45.	1. Совершенствование навыка верхней передачи. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 3. Обучение прямому нападающему удару.		
46.	1. Совершенствование навыка верхней передачи. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 3. Обучение прямому нападающему удару.		
47.	1. Верхние передачи. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 3. Обучение 'прямому нападающему удару.		
48.	1. Верхние передачи. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 3. Обучение 'прямому нападающему удару.		
49.	1. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 2. Обучение прямому нападающему удару. 3. Обучение верхней прямой подаче.		
50.	1. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 2. Обучение прямому нападающему удару. 3. Обучение верхней прямой подаче.		
51.	1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение верхней прямой подаче. 3. Обучение прямому нападающему удару.		
52.	1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение верхней прямой подаче. 3. Обучение прямому нападающему удару.		
53.	1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение верхней прямой подаче. 3. Обучение прямому нападающему удару.		
54.	1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками и второй передачи. 2. Обучение верхней прямой подаче. 3. Обучение прямому нападающему удару. 4. Ознакомление с передачей мяча в прыжке.		
55.	1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками и второй передачи. 2. Обучение верхней прямой подаче. 3. Обучение прямому нападающему удару. 4. Ознакомление с передачей мяча в прыжке.		
56.	1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.		
57.	1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.		
58.	1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Обучение приему мяча сверху двумя руками с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину, 3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.		
59.	Теоретическое занятие 1. Физическая культура и спорт в России 2. Понятие о физической культуре и спорте. 3. Волейбол, как Олимпийский вид спорта. Достижения Российских спортсменов.		
60.	Теоретическое занятие 1. Физическая культура и спорт в России 2. Понятие о физической культуре и спорте. 3. Волейбол, как Олимпийский вид спорта. Достижения Российских спортсменов.		

61.	1. Обучение верхней передаче мяча назад. 2. Обучение приему мяча сверху с падением и перекатом на бедро и спину. 3. Совершенствование навыков приема мяча от верхней прямой подачи. 4. Совершенствование навыка прямого нападающего удара.		
62.	1. Обучение верхней передаче мяча назад. 2. Обучение приему мяча сверху с падением и перекатом на бедро и спину. 3. Совершенствование навыков приема мяча от верхней прямой подачи. 4. Совершенствование навыка прямого нападающего удара.		
63.	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение приему мяча сверху с последующим падением. 3. Совершенствование навыков верхней прямой подачи.		
64.	1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение приему мяча сверху с падением и перекатом в сторону на бедро и спину. 3. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. 4. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении		
65.	1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение приему мяча сверху с падением и перекатом в сторону на бедро и спину. 3. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. 4. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении		
66.	1. Обучение защитным действиям. 2. Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков нападающего удара.		
67.	1. Обучение защитным действиям. 2. Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков нападающего удара.		
68.	Обобщающее занятие:1 . Совершенствование верхней и нижней передачи мяча. 2. Учебная игра.		
69.	Обобщающее занятие:1 . Совершенствование верхней и нижней передачи мяча. 2. Учебная игра.		
70.	Учебная игра.		
71.	Учебная игра.		
72.	Учебная игра.		
	144 часа		

2 год обучения

№ занятия	Тема занятия	Дата проведения	
		По плану	Факти-чески
1.	1. Физическая подготовка. 2. Обучение перемещениям волейболиста. 3. Обучение верхней передаче мяча двумя руками. 4. Т.б на занятиях волейбола. Закрепление		
2.	1. Физическая подготовка. 2. Обучение перемещениям волейболиста. 3. Обучение верхней передаче мяча двумя руками. 4. Т.б на занятиях волейбола. Закрепление		

3.	1. Физическая подготовка. 2. Обучение перемещениям волейболиста. 3. Обучение верхней передаче мяча двумя руками. Закрепление		
4.	1. Физическая подготовка. 2. Обучение перемещениям волейболиста. 3. Обучение верхней передаче мяча двумя руками. Закрепление		
5.	1. Развитие быстроты перемещения. 2. Обучение верхней передаче. 3. Обучение нижней прямой подаче. Закрепление		
6.	1. Развитие быстроты перемещения. 2. Обучение верхней передаче. 3. Обучение нижней прямой подаче. Закрепление		
7.	1. Обучение верхним передачам в средней и низкой стойках и после перемещения. 2. Обучение нижней прямой подаче. Закрепление		
8.	1. Обучение верхним передачам в средней и низкой стойках и после перемещения. 2. Обучение нижней прямой подаче. Закрепление		
9.	1. Обучение верхней передаче после перемещений. 2. Обучение нижней прямой подаче. 3. Изучение тактики первых и вторых передач. Закрепление		
10.	1. Обучение верхней передаче после перемещений. 2. Обучение нижней прямой подаче. 3. Изучение тактики первых и вторых передач. Закрепление		
11.	1. Обучение приему мяча с подачи. 2. Обучение верхней передаче. 3. Обучение нижней подаче. 4. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.		
12.	1. Обучение приему мяча с подачи. 2. Обучение верхней передаче. 3. Обучение нижней подаче. 4. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол. Закрепление		
13.	1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. 2. Обучение приему мяча с подачи		
14.	1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. 2. Обучение приему мяча с подачи		
15.	1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. 2. Обучение приему мяча сверху с подачи. 3. Тактика первых и вторых передач.		
16.	1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. 2. Обучение приему мяча сверху с подачи. 3. Тактика первых и вторых передач. Закрепление		
17.	1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. 2. Обучение приему мяча сверху с подачи. 3. Тактика первых и вторых передач.		
18.	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху. 2. Совершенствование навыков нижней прямой подачи.		
19.	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху. 2. Совершенствование навыков нижней прямой подачи.		
20.	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 2. Совершенствование навыков подачи (на точность), 3, Физическая под-готовка. Закрепление		
21.	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 2. Совершенствование навыков подачи (на точность), 3, Физическая под-готовка.		
22.	Теоретическое занятие.		

	1. Краткий обзор развития волейбола. Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Закрепление		
23.	Теоретическое занятие. 1. Краткий обзор развития волейбола. Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола.		
24.	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков подачи. Закрепление		
25.	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков подачи.		
26.	1. Скоростно-силовая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней прямой подачи.		
27.	1. Скоростно-силовая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней прямой подачи. Закрепление		
28.	1. Совершенствование навыков перемещения. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней подачи и приема мяча с подачи.		
29.	1. Совершенствование навыков перемещения. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней подачи и приема мяча с подачи.		
30.	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Закрепление		
31.	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Закрепление		
32.	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Закрепление		
33.	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Тактика вторых передач. Закрепление		
34.	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Тактика вторых передач. Закрепление		
35.	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.		
36.	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.		
37.	1. Физическая подготовка. 2. Ознакомление с техникой легкоатлетических упражнений. Закрепление		
38.	1. Физическая подготовка. 2. Ознакомление с техникой легкоатлетических упражнений. Закрепление		

39.	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 2. Ознакомление с прямым нападающим ударом. Закрепление		
40.	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 2. Ознакомление с прямым нападающим ударом. Закрепление		
41.	1. Прием и передача сверху. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 3. Обучение прямому нападающему удару.		
42.	1. Прием и передача сверху. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 3. Обучение прямому нападающему удару.		
43.	1. Физическая подготовка. 2. Ознакомление с техникой легкоатлетических движений. Закрепление		
44.	1. Физическая подготовка. 2. Ознакомление с техникой легкоатлетических движений. Закрепление		
45.	1. Совершенствование навыка верхней передачи. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 3. Обучение прямому нападающему удару.		
46.	1. Совершенствование навыка верхней передачи. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 3. Обучение прямому нападающему удару. Закрепление		
47.	1. Верхние передачи. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 3. Обучение 'прямому нападающему удару. Закрепление		
48.	1. Верхние передачи. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 3. Обучение 'прямому нападающему удару. Закрепление		
49.	1. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 2. Обучение прямому нападающему удару. 3. Обучение верхней прямой подаче.		
50.	1. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 2. Обучение прямому нападающему удару. 3. Обучение верхней прямой подаче.		
51.	1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение верхней прямой подаче. 3. Обучение прямому нападающему удару.		
52.	1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение верхней прямой подаче. 3. Обучение прямому нападающему удару.		
53.	1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение верхней прямой подаче. 3. Обучение прямому нападающему удару.		
54.	1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками и второй передачи. 2. Обучение верхней прямой подаче. 3. Обучение прямому нападающему удару. 4. Ознакомление с передачей мяча в прыжке.		
55.	1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками и второй передачи. 2. Обучение верхней прямой подаче. 3. Обучение прямому нападающему удару. 4. Ознакомление с передачей мяча в прыжке.		
56.	1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.		
57.	1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.		

58.	1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Обучение приему мяча сверху двумя руками с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину, 3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.		
59.	Теоретическое занятие 1. Физическая культура и спорт в России 2. Понятие о физической культуре и спорте. 3. Волейбол, как Олимпийский вид спорта. Достижения Российских спортсменов.		
60.	Теоретическое занятие 1. Физическая культура и спорт в России 2. Понятие о физической культуре и спорте. 3. Волейбол, как Олимпийский вид спорта. Достижения Российских спортсменов.		
61.	1. Обучение верхней передаче мяча назад. 2. Обучение приему мяча сверху с падением и перекатом на бедро и спину. 3. Совершенствование навыков приема мяча от верхней прямой подачи. 4. Совершенствование навыка прямого нападающего удара.		
62.	1. Обучение верхней передаче мяча назад. 2. Обучение приему мяча сверху с падением и перекатом на бедро и спину. 3. Совершенствование навыков приема мяча от верхней прямой подачи. 4. Совершенствование навыка прямого нападающего удара.		
63.	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение приему мяча сверху с последующим падением. 3. Совершенствование навыков верхней прямой подачи.		
64.	1. Обучение защитным действиям. 2. Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков нападающего удара.		
65.	1. Обучение защитным действиям. 2. Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков нападающего удара.		
66.	Обобщающее занятие:1 . Совершенствование верхней и нижней передачи мяча. 2. Учебная игра.		
67.	Обобщающее занятие:1 . Совершенствование верхней и нижней передачи мяча. 2. Учебная игра.		
68.	Учебная игра.		
69.	Учебная игра.		
70.	Учебная игра.		
71.	Учебная игра.		
72.	Учебная игра.		
	144 часа		

3 год обучения

№ занятия	Тема занятия	Дата проведения	
		По плану	Факти-чески
1.	1. Физическая подготовка. 2. Обучение перемещениям волейболиста. 3. Обучение верхней передаче мяча двумя руками. 4. Т.б на занятиях волейбола. Закрепление		
2.	1. Физическая подготовка. 2. Обучение перемещениям волейболиста. 3. Обучение верхней передаче мяча двумя руками.		

	4. Т.б на занятиях волейбола. Закрепление		
3.	1. Физическая подготовка. 2. Обучение перемещениям волейболиста. 3. Обучение верхней передаче мяча двумя руками. Закрепление		
4.	1. Физическая подготовка. 2. Обучение перемещениям волейболиста. 3. Обучение верхней передаче мяча двумя руками. Закрепление		
5.	1. Развитие быстроты перемещения. 2. Обучение верхней передаче. 3. Обучение нижней прямой подаче. Закрепление		
6.	1. Развитие быстроты перемещения. 2. Обучение верхней передаче. 3. Обучение нижней прямой подаче. Закрепление		
7.	1. Обучение верхним передачам в средней и низкой стойках и после перемещения. 2. Обучение нижней прямой подаче. Закрепление		
8.	1. Обучение верхним передачам в средней и низкой стойках и после перемещения. 2. Обучение нижней прямой подаче. Закрепление		
9.	1. Обучение верхней передаче после перемещений. 2. Обучение нижней прямой подаче. 3. Изучение тактики первых и вторых передач. Закрепление		
10.	1. Обучение верхней передаче после перемещений. 2. Обучение нижней прямой подаче. 3. Изучение тактики первых и вторых передач. Закрепление		
11.	1. Обучение приему мяча с подачи. 2. Обучение верхней передаче. 3. Обучение нижней подаче. 4. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.		
12.	1. Обучение приему мяча с подачи. 2. Обучение верхней передаче. 3. Обучение нижней подаче. 4. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол. Закрепление		
13.	1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. 2. Обучение приему мяча с подачи		
14.	1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. 2. Обучение приему мяча с подачи		
15.	1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. 2. Обучение приему мяча сверху с подачи. 3. Тактика первых и вторых передач.		
16.	1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. 2. Обучение приему мяча сверху с подачи. 3. Тактика первых и вторых передач. Закрепление		
17.	1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. 2. Обучение приему мяча сверху с подачи. 3. Тактика первых и вторых передач.		
18.	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху. 2. Совершенствование навыков нижней прямой подачи.		
19.	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху. 2. Совершенствование навыков нижней прямой подачи.		
20.	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 2. Совершенствование навыков подачи (на точность), 3, Физическая под-готовка. Закрепление		
21.	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 2. Совершенствование навыков подачи (на точность), 3, Физическая под-готовка.		
22.	1 . Совершенствование верхней и нижней передачи мяча. 2. Учебная игра.		
23.	1 . Совершенствование верхней и нижней передачи мяча. 2. Учебная игра.		

24.	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков подачи. Закрепление		
25.	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков подачи.		
26.	1. Скоростно-силовая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней прямой подачи.		
27.	1. Скоростно-силовая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней прямой подачи. Закрепление		
28.	1. Совершенствование навыков перемещения. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней подачи и приема мяча с подачи.		
29.	1. Совершенствование навыков перемещения. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней подачи и приема мяча с подачи.		
30.	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Закрепление		
31.	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Закрепление		
32.	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Закрепление		
33.	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Тактика вторых передач. Закрепление		
34.	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Тактика вторых передач. Закрепление		
35.	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.		
36.	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.		
37.	1. Физическая подготовка. 2. Ознакомление с техникой легкоатлетических упражнений. Закрепление		
38.	1. Физическая подготовка. 2. Ознакомление с техникой легкоатлетических упражнений. Закрепление		
39.	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 2. Ознакомление с прямым нападающим ударом. Закрепление		
40.	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 2. Ознакомление с прямым нападающим ударом. Закрепление		
41.	1. Прием и передача сверху. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 3. Обучение прямому нападающему удару.		

42.	1. Прием и передача сверху. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 3. Обучение прямому нападающему удару.		
43.	1 . Совершенствование верхней и нижней передачи мяча. 2. Учебная игра.		
44.	1 . Совершенствование верхней и нижней передачи мяча. 2. Учебная игра.		
45.	1. Совершенствование навыка верхней передачи. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 3. Обучение прямому нападающему удару.		
46.	1. Совершенствование навыка верхней передачи. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 3. Обучение прямому нападающему удару. Закрепление		
47.	1. Верхние передачи. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 3. Обучение 'прямому нападающему удару. Закрепление		
48.	1. Верхние передачи. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 3. Обучение 'прямому нападающему удару. Закрепление		
49.	1. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 2. Обучение прямому нападающему удару. 3. Обучение верхней прямой подаче.		
50.	1. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 2. Обучение прямому нападающему удару. 3. Обучение верхней прямой подаче.		
51.	1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение верхней прямой подаче. 3. Обучение прямому нападающему удару.		
52.	1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение верхней прямой подаче. 3. Обучение прямому нападающему удару.		
53.	1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение верхней прямой подаче. 3. Обучение прямому нападающему удару.		
54.	1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками и второй передачи. 2. Обучение верхней прямой подаче. 3. Обучение прямому нападающему удару. 4. Ознакомление с передачей мяча в прыжке.		
55.	1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками и второй передачи. 2. Обучение верхней прямой подаче. 3. Обучение прямому нападающему удару. 4. Ознакомление с передачей мяча в прыжке.		
56.	1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.		
57.	1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.		
58.	1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Обучение приему мяча сверху двумя руками с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину, 3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.		
59.	Теоретическое занятие 1. Физическая культура и спорт в России 2. Понятие о физической культуре и спорте. 3. Волейбол, как Олимпийский вид спорта. Достижения Российских спортсменов.		
60.	Теоретическое занятие 1. Физическая культура и спорт в России 2. Понятие о физической культуре и спорте. 3. Волейбол, как Олимпийский вид спорта. Достижения Российских спортсменов.		

61.	1. Обучение верхней передаче мяча назад. 2. Обучение приему мяча сверху с падением и перекатом на бедро и спину. 3. Совершенствование навыков приема мяча от верхней прямой подачи. 4. Совершенствование навыка прямого нападающего удара.		
62.	1. Обучение верхней передаче мяча назад. 2. Обучение приему мяча сверху с падением и перекатом на бедро и спину. 3. Совершенствование навыков приема мяча от верхней прямой подачи. 4. Совершенствование навыка прямого нападающего удара.		
63.	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение приему мяча сверху с последующим падением. 3. Совершенствование навыков верхней прямой подачи.		
64.	1. Обучение защитным действиям. 2. Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков нападающего удара.		
65.	1. Обучение защитным действиям. 2. Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков нападающего удара.		
66.	Обобщающее занятие:1 . Совершенствование верхней и нижней передачи мяча. 2. Учебная игра.		
67.	Учебная игра.		
68.	Учебная игра.		
69.	Учебная игра.		
70.	Учебная игра.		
71.	Учебная игра.		
72.	Учебная игра.		
	144 ч		

III Содержание программы спортивной секции «Волейбол»

Планирование учебно-тренировочного процесса

I. Подготовительный период

Задача: всесторонняя подготовка (физическая и техническая) обучающихся; усвоение правил игры, владение основными техническими приемами, применение полученные знания в игре, формирование первичных навыков судейства.

Первый этап.

Физическая подготовка:

1. Укрепление здоровья
2. Увеличение объема двигательных (физических качеств) навыков.
3. Укрепление систем организма, несущих основную нагрузку.
4. Развитие специальных качеств и способностей, обуславливающих успешность игровых навыков.
5. Развитие специальных качеств в структуре технических приемов, специальных координационных способностей.
6. Развитие основных двигательных качеств:

а) Развитие силы и скоростно-силовых качеств.

б) Развитие быстроты

в) Развитие выносливости общей и специальной.

г) Развитие ловкости.

д) Развитие гибкости.

Техническая подготовка (техника владения мячом):

1. Овладение структурными звеньями приема.
2. Сочетание звеньев приема.
3. Объединение звеньев в целостный акт, выполнения приема в упрощенных условиях.
4. Прочное овладение основой приема.
5. Усложнение условий приема, овладение его способами, деталями техники.
6. Обеспечение надежности приема в сложных условиях игры.
7. Формирование гибкого навыка, обеспечивающего эффективность приема в сложных условиях игры.

2. Второй этап.

Тактическая подготовка:

1. Сочетание специальных тактических качеств с техническими приемами.
2. Сочетание (чередование, переключение) технических приемов и их способов.
3. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.
4. Изучение групповых тактических действий в нападении и защите.
5. Изучение командных тактических действий в нападении и защите.
6. Переключения и выполнения тактических действий индивидуальных, групповых, командных – отдельно в нападении, отдельно в защите, в защите и нападении.

Психологическая подготовка.

1. Воспитание волевых качеств специфическими средствами и методами (специальные задания в области психологии, убеждения, поощрения, наказания).
2. Воспитание волевых качеств в процессе физической, технической, тактической и интегральной подготовки (превышение заданий по сравнению с предыдущими, действия в условиях более сложных, чем на соревнованиях и т.д.).
3. Средства идеологического воздействия (личный пример, лекции, диспуты и т.д.).

Теоретическая подготовка.

1. Система знаний в области ФК и спорта, тренировки волейболиста, самоконтроль.
2. Умение волейболистов самостоятельно применять приобретенные знания в процессе учебно-тренировочных занятий.
3. Решение тактических задач.

Интегральная подготовка.

1. Установление связи физической и технической подготовки, технической и тактической, теоретической и практической и др.
2. Изучение процесса игры посредством игр, подготовка к волейболу учебной двусторонней игры.
3. Применение изученных технических приемов и тактических действий в учебных играх в волейболе.
4. Система заданий по применению технических приемов и тактических действий в игре.
5. Система установок на игру (специальные задания) в контрольных играх и соревнованиях.

Контрольные испытания: товарищеские турниры, встречи.

II. Соревновательный период

Задача: Достижение максимальных и стабильных результатов, сохранение высокого уровня спортивной формы. (Физическая подготовка. Технико-тактическая подготовка)

Психологическая подготовка:

а. Единение физической, технической, тактической подготовки.
б. Формирование и проявление моральных качеств волейболистов.
в. Коллективный характер игры.
г. Состав команды.
д. Взаимоотношения.
е. Психологический настрой.
ж. Выдержка и самообладание, целеустремленность и настойчивость, решительность и

смелость.

1. Осознание игроками особенностей предстоящей игры.
2. Осознание конкретных условий (время, место, освещенность, температура).
3. Изучение сильных и слабых сторон противника и подготовка к встрече, а также собственных возможностей.
4. Твердая уверенность в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач.
5. Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой.
6. Учет индивидуальных особенностей.

Теоретические занятия:

а. Уточнение формы ведения игры.

Действия отдельных игроков в зависимости от конкретных противников.

IV Материально-техническая база

- Спортивный зал;
- Волейбольные мячи – 10 шт;
- Набивные мячи -10 шт;
- Скакалки – 20 шт;
- Стойки с волейбольной сеткой;
- Гантели 1кг – 20 шт

V Список литературы:

1. Используемой педагогом

- Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М – «Физкультура и спорт» 1979 г.
- А.Г. Фурманов Волейбол на лужайке, в парке, во дворе, М – «Физкультура и спорт» 1982 г.
- Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М – «Просвещение» 1989 г.
- Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей. - Москва «Просвещение», 1984 г.
- Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н/Д: «Феникс», 2001 г.
- Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. – Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.
- В.И. Лях. Координационные способности школьников. – Минск, «Полымя», 1989 г.
- Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №1, 2002 г.
- Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №2, 2002 г.
- Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №5, 1998 г.

2. Рекомендуемой для обучающихся

• Физкультура и ты. Т.Е. Заводова, В.В. Самодумская., Минск ИООО «Красико-Принт», 2005г.
• Звезды мирового спорта. В.Н. Пустовойтов, Ростов на Дону «Феникс», 2000г.
• Твое питание и здоровье. Школьный справочник, перевод Т.Л. Шмитовой, Москва «РОСМЭН», 1996г
• Энциклопедия для детей. . М. Аксенова, В.Володин, Аванта, 2005г.
• Букварь здоровья. Л.В. Баль, В.В. Ветрова, Москва, 2001г