

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Станция детского и юношеского туризма и экскурсий»
Алексеевского муниципального района Республики Татарстан.

«Утверждаю»

Директор МБУ ДО «СДЮТЭ»

В.Ю. Рыдаев



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
Объединения «Волейбол»
На базе МБОУ АСОШ №1

срок реализации: 3 года
Возраст учащихся: 9-17 лет

Составитель:

Петряев Сергей Владимирович
учитель первой квалификационной категории

Согласовано

На педагогическом совете

МБУ ДО «СДЮТЭ»

« 24 » 08 2017 г.

Протокол № 5

пгтАлексеевское-2017

Пояснительная записка

Программа работы секции волейбола составлена на основе типовой программы и рекомендаций, разработанных специалистами в области физической культуры, нормативных документов Министерства образования РФ и адаптирована к конкретным условиям функционирования группы.

Программа работы секции волейбола включает пояснительную записку, учебно-тематические планы работы на каждый год обучения. В пояснительной записке показано место волейбола в системе физического воспитания; определены цели и задачи работы объединения.

Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание школьников. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является волейбол.

Волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной системы, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц.

Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

Программа рассчитана на 3 года, предназначена для подростков 9-17 лет. Объединение могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к

занятиям этим видом спорта. Количество учащихся в группах 15 человек. Продолжительность занятий – 4 часа в неделю. Форма занятий - групповая.

Цели и задачи

Цель:

- Повышение уровня физического развития подростков.
- Подготовка спортивного резерва

Задачи:

- Укрепление здоровья и закаливание организма подростков
- Обеспечение оптимального для данного возраста уровня физической работоспособности и физических качеств
- Повышение общей физической подготовленности
- Развитие специальных физических способностей
- Обучение основам техники и тактики игры в волейбол

Методическое обеспечение программы

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок;

метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Диагностика результативности образовательного процесса

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Два раза в год (декабрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Календарные игры проводятся согласно плану игр районного и республиканского уровня.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используются упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

Краткое содержание изучаемого курса первого года обучения

1. Физическая культура и спорт в России.

Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

2. История развития волейбола.

Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола.

Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.

3. Влияние физических упражнений на организм человека

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма

4. Гигиена волейболиста

Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

5. Техническая подготовка.

Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,
- подачи,

- передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

6. Тактическая подготовка

Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием нападающего удара
- прием подачи,
- передачи,
- подача мяча,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

7. Правила игры в волейбол

Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

8. Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через

препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах.

Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол

Подвижные игры и эстафеты

9. Специальная физическая подготовка.

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,

- упражнения с набивными и теннисными мячами,

развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера

- игры и эстафеты с препятствиями.

10. Контрольные испытания.

- Контрольные испытания по общей физической подготовке

- Контрольные испытания по технической подготовке

11. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

12. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры

Краткое содержание изучаемого курса второго года обучения

1. Физическая культура и спорт в России. Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

2. История развития волейбола. Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и международные.

3. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов, закаливание организма. Правила закаливания

4. Гигиена волейболиста. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

5. Техническая подготовка. Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и наводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,
- подачи,
- прием и передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

6. Тактическая подготовка. Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками.

Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных играх,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием и передачи,
- подачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

7. Правила игры в волейбол

Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

8. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах.

Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол

Подвижные игры и эстафеты

9. Специальная физическая подготовка.

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,

- упражнения с набивными и теннисными мячами,

- развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера

- игры и эстафеты с препятствиями.

10. Контрольные испытания.

- Контрольные испытания по общей физической подготовке

- Контрольные испытания по технической подготовке

11. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

12. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры

Краткое содержание изучаемого курса третьего года обучения

1. Физическая культура и спорт в России. Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

2. История развития волейбола. Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России

и международные.

3. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов, закаливание организма. Правила закаливания

4. Гигиена волейболиста. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

5. Техническая подготовка. Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и наводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,
- подачи,
- прием и передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

6. Тактическая подготовка. Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками.

Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных играх,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием и передачи,
- подачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,

- групповые действия,
- командные действия.

7. Правила игры в волейбол

Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

8. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах.

Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол

Подвижные игры и эстафеты

9. Специальная физическая подготовка.

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,
- упражнения с набивными и теннисными мячами,
- развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера
- игры и эстафеты с препятствиями.

10. Контрольные испытания.

- Контрольные испытания по общей физической подготовке
- Контрольные испытания по технической подготовке

11. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

12. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры.

Форма и режим занятий

1 год обучения – 2 раза в неделю по 2 акад. часа (144 часа в год)

2 год обучения – 2 раза в неделю по 2 акад. часа (144 часа в год)

3 год обучения – 2 раза в неделю по 2 акад. часа (144 часа в год)

Занятия проводятся в группе, в которую зачисляются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий волейболом.

Форма занятий - физические упражнения (разминка, специальные упражнения, игровые спарринги, игру), беседы по правилам и судейству соревнований.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Ожидаемые результаты

После окончания *первого года* обучения учащийся должен:

знать

- расстановку игроков на поле;
- правила перехода игроков по номерам;
- правила игры в мини-волейбол;
- правильность счёта по партиям;

уметь

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;
- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров;
- выполнять падения.

После окончания *второго года* обучения учащийся должен:

знать

- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;
- классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;
- ведение счёта по протоколу;

уметь

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2;
- выполнять передачи мяча снизу над собой в круге;
- выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность;
- выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3;
- выполнять обманные действия “скидки”.

После окончания *третьего года* обучения учащийся должен:

знать:

- переход средней линии;
- положение о соревнованиях; способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный;
- обязанности судей;

уметь:

- выполнять передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара;
- выполнять передачи мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;
- выполнять передачу сверху двумя руками в прыжке;
- выполнять верхнюю прямую подачу;
- выполнять нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач;

· выполнять одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

Итоги реализации программы: участие в соревнованиях, товарищеские игры, сдача контрольных нормативов и контрольные задания.

Учебно-тематический план 1 год обучения

№.№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество	В том числе:	
			теоретических	практических
I	Основы знаний	6	4	2
1	Вводное занятие	2	1	1
2	История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу	2	2	-
3	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье	2	1	1
II	Общая физическая подготовка	30	3	27
1	Гимнастические упражнения	10	1	9
2	Лёгкоатлетические упражнения	10	1	9
3.	Подвижные игры	10	1	9

III	Техническая подготовка	63	9	54
1	Техника передвижения и стоек	8	1	7
2	Техника приёма и передач мяча сверху	15	2	13
3.	Техника приёма мяча снизу	15	2	13
4.	Нижняя прямая подача	15	2	13
5.	Нападающие удары	10	2	8
IV	Тактическая подготовка	36	8	28
1.	Индивидуальные действия	12	2	10
2.	Групповые действия	8	2	6
3.	Командные действия	8	2	6
4.	Тактика защиты	8	2	6
V	Контрольные испытания и соревнования	8	2	6
	Итоговое занятие	1	1	-
Итого часов:		В течение года		
		144	27	117

Учебно-тематический план 2 год обучения

№.№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во	В том числе:	
			теор.	практ.
I	Основы знаний	6	4	2
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Классификация упражнений	2	2	-
3	Виды соревнований	2	1	1
II	Общая физическая подготовка	10	3	7
1	Гимнастические упражнения	10	1	9
2	Лёгкоатлетические упражнения	10	1	9
3.	Подвижные игры	10	1	9

III	Специальная физическая подготовка	20	3	17
IV	Техническая подготовка	63	9	54
1.	Техника передвижения и стоек	6	1	7
2.	Техника приёма и передач мяча сверху	15	2	13
3.	Техника приёма мяча снизу	15	2	13
4.	Нижняя прямая, боковая подачи	15	2	13
5.	Нападающие удары	10	2	8
V	Тактическая подготовка	36	8	28
1.	Индивидуальные действия	12	2	10
2.	Групповые действия	8	2	6
3.	Командные действия	8	2	6
4.	Тактика защиты	8	2	6
VI	Контрольные испытания и соревнования	8	2	6
	Итоговое занятие	1	1	-
Итого часов:		В течение года		

	144	27	117
--	------------	-----------	------------

Учебно-тематический план 3 год обучения

№/№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во	В том числе:	
			теор.	практ.
I	Основы знаний	6	4	2
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Классификация упражнений	2	2	-
3	Виды соревнований	2	1	1
II	Общая физическая подготовка	10	3	7
1	Гимнастические упражнения	10	1	9
2	Лёгкоатлетические упражнения	10	1	9
3	Подвижные игры	10	1	9

III	Специальная физическая подготовка	20	3	17
IV	Техническая подготовка	63	9	54
1	Техника нападения. Техника передвижения и стоек	6	1	7
2	Действия с мячом	15	2	13
3	Техника защиты. Действия без мяча	15	2	13
4	Подачи	15	2	13
V	Тактическая подготовка	36	8	28
1.	Тактика нападения. Индивидуальные действия	12	2	10
2.	Групповые действия	8	2	6
3.	Командные действия	8	2	6
4.	Тактика защиты	8	2	6
VI	Контрольные испытания и соревнования	8	2	6
	Итоговое занятие	1	1	-
Итого часов:		В течение года		
		144	27	117

Тематическое планирование 1-ого года обучения
Общее количество часов -144

Занятия №	По план у	Факти -чески	Тема занятия	Кол- во часов	Элементы содержания
--------------	-----------------	-----------------	--------------	---------------------	---------------------

1		Введение. История возникновения волейбола	2	Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи.
		Правила игры. Игровое поле и инвентарь.		Правила игры. Игровое поле и инвентарь.
2		Техническая подготовка.	2	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
3		Техническая подготовка.	2	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
		Тактические действие.		Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.
4		Тактические действие.	2	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.
		Тактические действие.		Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.
5		Специальная физическая подготовка.	2	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
		Техническая подготовка.		Пас предплечьями в движении.
6		Техническая подготовка.	2	Пас предплечьями в движении.
		Контрольные игры и испытания.		Челночный бег. Прыжки через скакалку. Бег в течении 6-ти минут.
7		Техническая подготовка.	2	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
		Общая физическая подготовка.		Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.

8		Техническая подготовка.	2	Пас предплечьями в движении.
		Техническая подготовка.		Пас предплечьями на точность.
9		Специальная физическая подготовка.	2	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.
		Техническая подготовка.		Боковая подача.
10		Общая физическая подготовка.	2	Подвижные игры и эстафета.
		Тактическая подготовка.		Подача и пас предплечьями.
11		Тактические действие.	2	Подача и пас предплечьями.
		Общая физическая подготовка.		Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища.
12		Тактические действие.	2	Прием подачи в правой и левой задних зонах.
		Тактические действие.		Нацеленная подача
13		Специальная физическая подготовка.	2	Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей.
		Тактика защиты.		Умение взаимодействию с другими игроками.
14		Техническая подготовка.	2	Передача сверху.
		Техническая подготовка.		Передача сверху.
15		Техническая подготовка.	2	Пас-отскок мяча-пас.
		Специальная физическая подготовка.		Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей.
16		Техническая подготовка.	2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.
		Техническая подготовка.		Передача –перемещение- передача.
17		Общая физическая подготовка.	2	Подвижные игры с использованием волейбольных мячей.
		Тактическая подготовка.		Передача безадресного мяча.
18		Тактическая подготовка.	2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.
		Техника нападения.		Круг за кругом.
19		Техника нападения.	2	Высокая прострельная передача.

			Техника защиты.		Пас из неудобного положения.
			Техника защиты.		Пас из неудобного положения.
20			Техника нападения.	2	Высокая прострельная передача.
			Техника нападения.		Короткий пас , пас назад, длинный пас.
21			Техника нападения.	2	Подача, пас предплечьями и второй пас.
			Техника защиты.		Игра “Кому принимать подачу?”
			Техническая подготовка.		Нижняя подача.
22			Техническая подготовка.	2	Нижняя подача.
			Общая физическая подготовка.		Игра “Круг за кругом”.
23			Специальная физическая подготовка.	2	Пас предплечьями на точность.
			Техническая подготовка .		Пас предплечьями на точность.
24			Тактическая подготовка.	2	Пас из неудобного положения.
			Специальная физическая подготовка.		Упражнения с набивными и теннисными мячами.
25			Техническая подготовка.	2	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
			Техническая подготовка.		Передача –перемещение- передача.
26			Тактическая подготовка.	2	Верхняя подача.
			Техника нападения.		Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.
27			Техника Защиты.	2	Пас из неудобного положения.
			Специальная физическая подготовка.		Техника атакующего удара.
28			Общая физическая подготовка.	2	Упражнения для мышц ног и таза.
			Тактика защиты.		Пас из неудобного положения.
29			Тактика защиты.	2	Пас из неудобного положения.

		Общая физическая подготовка.		Игра пионербол.
30		Общая физическая подготовка.	2	Игра "Поддай и попади"
		Общая физическая подготовка.		Общеразвивающие упражнения.
31		Специальная физическая подготовка.	2	Игра "Сумей передать и подать"
		Тактика защиты.		Игра "Кому принимать подачу"
32		Тактика нападения	2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.
		Техническая подготовка.		Пас в движении.
33		Тактика нападения	2	Подача с лицевой линии.
		Тактика защиты.		Игра "Берем игру на себя"
34		Техническая подготовка.	2	Передача сверху (Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.)
		Техническая подготовка.		Передача сверху (Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.)
35		Общая физическая подготовка.	2	Подвижные игры и эстафета.
		Техническая подготовка.		Пас в движении.
36		Общая физическая подготовка.	2	Игра пионербол.
		Тактическая подготовка.		Передача-перемещение-передача.
37		Тактическая подготовка.	2	Передача-перемещение-передача.
		Тактика защиты.		Игра "Берем игру на себя"
38		Тактика защиты.	2	Игра "Кому принимать подачу"
39		Общая физическая подготовка.	2	Акробатические упражнения: перекаты, кувырки.
40		Тактика нападения.	2	Разбег перед атакой.
41		Тактика нападения.	2	Замедленный удар в центр площадки.
42		Тактика нападения.	2	Разбег и бросок.
43		Техническая подготовка.	2	Удар по отскочившему мячу.
44		Игра с заданием.	2	Игра волейбол по упрощенным правилам.

45			Контрольные игры и испытания.	2	Оценка игровых достижений.
46			Техническая подготовка.	2	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
47			Общая физическая подготовка.	2	Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.
48			Техническая подготовка.	2	Пас предплечьями в движении.
49			Техническая подготовка.	2	Пас предплечьями на точность.
50			Специальная физическая подготовка.	2	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.
51			Техническая подготовка.	2	Боковая подача.
52			Общая физическая подготовка.	2	Подвижные игры и эстафета.
53			Тактическая подготовка.	2	Подача и пас предплечьями.
54			Тактические действие.	2	Подача и пас предплечьями.
55			Общая физическая подготовка.	2	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища.
56			Тактические действие.	2	Прием подачи в правой и левой задних зонах.
57			Тактические действие.	2	Нацеленная подача
58			Специальная физическая подготовка.	2	Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей.
59			Тактика защиты.	2	Умение взаимодействию с другими игроками.
60			Техническая подготовка.	2	Передача сверху.
61			Техническая подготовка.	2	Передача сверху.
62			Техническая подготовка.	2	Пас-отскок мяча-пас.
63			Специальная физическая подготовка.	2	Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей.
64			Техническая подготовка.	2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.
65			Техническая подготовка.	2	Передача –перемещение- передача.

66			Техническая подготовка.	2	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
67			Общая физическая подготовка.	2	Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.
68			Техническая подготовка.	2	Пас предплечьями в движении.
69			Техническая подготовка.	2	Пас предплечьями на точность.
70			Специальная физическая подготовка.	2	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.
71			Техническая подготовка.	2	Боковая подача.
72			Контрольные игры и испытания.	2	Оценка игровых достижений.

1		Физическая культура и спорт в России. История возникновения волейбола.	2	Физическая культура и спорт в России. История возникновения волейбола.
2		Сведения о строении и функциях организма.	2	Сведения о строении и функциях организма.
3		Тактика нападения .		Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
		Общая физическая подготовка.		Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
4		Тактика нападения .	2	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.
		Специальная физическая подготовка.		Упражнения с набивными и теннисными мячами.
5		Тактика нападения.	2	
6		Тактика нападения .	2	Пас предплечьями в движении.
		Общая физическая подготовка.		Комбинированный бег со сменой скорости и направлений.
7		Техническая подготовка.	2	Пас предплечьями на точность.
		Общая физическая подготовка.		Контрольные игры и испытания.
8		Техническая подготовка.	2	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
		Специальная физическая подготовка.		Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара.
9		Техника нападения.	2	Пас предплечьями на точность.
		Техника нападения.		Пас предплечьями на точность.
10		Специальная физическая подготовка.	2	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара.
11		Техническая подготовка.	2	Боковая подача.

			Техническая подготовка.		Подача и пас предплечьями.
12			Техническая подготовка.	2	Верхняя подача.
13			Техническая подготовка.	2	Прием подачи в правой и левой задних зонах.
			Общая физическая подготовка.		Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара.
14			Тактика нападения.	2	Нацеленная подача
			Тактика нападения.		Передача сверху.
15			Техника защиты и нападения.	2	Прием подачи в правой и левой задних зонах.
16			Техника защиты и нападения.	2	Прием подачи в правой и левой задних зонах.
			Специальная физическая подготовка.		Передача –перемещение- передача.
17			Техника защиты и нападения.	2	Прием подачи в правой и левой задних зонах.
18			Техническая подготовка.	2	Передача сверху.
			Техника защиты и нападения.		Игра «На подачах-вся команда».
19			Техника защиты и нападения.	2	Передача безадресного мяча.
20			Тактика нападения.	2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.
			Тактика нападения.		Передача –перемещение- передача.
21			Общая физическая подготовка.	2	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища. Передвижения игрока.
			Тактика нападения.		Короткий пас , пас назад, длинный пас.
22			Специальная физическая подготовка.	2	Перемещений по сигналу.
			Техническая подготовка.		Высокая пристрельная передача.
23			Техническая подготовка.	2	Пас из неудобного положения.
24			Техническая подготовка.	2	Игра “Минус два”
25			Тактика нападения.	2	Подача, пас предплечьями и второй пас.

			Тактика нападения.		Короткий пас , пас назад, длинный пас.
26			Тактика нападения.	2	Подача, пас предплечьями и второй пас.
			Специальная физическая подготовка.		Игра “Кому принимать подачу?”
27			Тактическая подготовка	2	Верхняя подача.
			Тактическая подготовка		Верхняя подача.
28			Тактическая подготовка	2	Игра “Круг за кругом”.
29			Техническая подготовка.	2	Пас предплечьями на точность.
30			Техническая подготовка.	2	Передача сверху (подготовка, выполнение, дальнейшие действия).
31			Специальная физическая подготовка.	2	Пас из неудобного положения.
32			Техническая подготовка.	2	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия. .
33			Техническая подготовка.	2	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
			Техническая подготовка.		Передача –перемещение- передача.
34			Техническая подготовка.	2	Верхняя подача.
			Тактическая подготовка.		Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.
35			Тактика защиты.	2	Пас из неудобного положения.
			Тактическая подготовка.		Индивидуальные действия.
36			Общая физическая подготовка.	2	Подвижные игры и эстафеты.
37			Тактика защиты.	2	Пас из неудобного положения.
			Тактическая подготовка.		Игра волейбол по упроченным правилам.
			Тактическая подготовка.	2	Игра волейбол по упроченным правилам.

39		Техническая подготовка.	2	Игра "Подай и попади"
		Общая физическая подготовка.		Общеразвивающие упражнения
40		Тактическая подготовка.	2	Игра "Сумей передать и подать"
41		Тактика защиты.	2	Подвижные игры и эстафеты.
		Тактическая подготовка.		Короткий пас , пас назад, длинный пас.
42		Тактическая подготовка.	2	Пас в движении.
43		Тактическая подготовка.	2	Подача с лицевой линии.
		Тактика защиты.		Игра "Берем игру на себя"
44		Специальная физическая подготовка.	2	Передача-перемещение-передача.
45		Техническая подготовка.	2	Высокий пас назад.
		Общая физическая подготовка.		Общеразвивающие упражнения
46			2	Короткий пас.
		Специальная физическая подготовка.		Передача-перемещение-передача.
47		Специальная физическая подготовка.	2	Развитие быстроты реакции, наблюдательности.
		Тактика защиты.		Игра "Берем игру на себя"
48		Техническая подготовка.	2	Разбег перед атакой.
		Тактика защиты.		Игра "Кому принимать подачу"
49		Тактика защиты.	2	Пас из неудобного положения.
		Общая физическая подготовка.		Общеразвивающие упражнения
50		Техническая подготовка.	2	Замедленный удар в центр площадки.
51		Техническая подготовка.	2	Подача, пас предплечьями и второй пас.
		Техническая подготовка.		Удар о стену.

52			Специальная физическая подготовка.	2	Игра волейбол по упроченным правилам.
53			Специальная физическая подготовка.	2	Оценка игровых достижений.
			Техническая подготовка.		Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
54			Общая физическая подготовка.	2	Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.
			Техническая подготовка.		Пас предплечьями в движении.
55			Техническая подготовка.	2	Пас предплечьями на точность.
56			Специальная физическая подготовка.	2	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.
			Техническая подготовка.		Боковая подача.
57			Общая физическая подготовка.	2	Подвижные игры и эстафета.
			Тактическая подготовка.		Подача и пас предплечьями.
58			Тактические действие.	2	Подача и пас предплечьями.
			Общая физическая подготовка.		Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища.
59			Тактические действие.	2	Прием подачи в правой и левой задних зонах.
			Тактические действие.		Нацеленная подача
60			Специальная физическая подготовка.	2	Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей.
61			Тактика защиты.	2	Умение взаимодействию с другими игроками.
			Техническая подготовка.		Передача сверху.
62			Техническая подготовка.	2	Передача сверху.
63			Техническая подготовка.	2	Пас-отскок мяча-пас.
64			Специальная физическая подготовка.	2	Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей.

65			Техническая подготовка.	2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.
66			Техническая подготовка.	2	Передача –перемещение- передача.
67			Техническая подготовка.	2	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
68	у		Общая физическая подготовка.	Код- во	Упражнения сдержаниями; со скакалками и мячами.
69			Техническая подготовка.	2	Пас предплечьями в движении.
70			Техническая подготовка.	2	Пас предплечьями на точность.
71			Специальная физическая подготовка.	2	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.
			Техническая подготовка.		Боковая подача.
72			Контрольные игры и испытания.	2	Оценка игровых достижений.

Тематическое планирование 3-его года обучения

Общее количество часов - 144

1			Задачи за этот год. Правила игры, расстановки.		Задачи за этот год. Правила игры, расстановки.
2			Общая физическая подготовка.		Прыжковые упражнения.
3			Техническая подготовка.		Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
4			Общая физическая подготовка. Тактика нападения.		Прыжковые упражнения. Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
5			Специальная физическая подготовка. Тактика нападения.		Контрольные игры и испытания. Атакующий удар после передачи.
6			Тактика защиты.		Одиночный, коллективный блок.
7			Общая физическая подготовка.		Упражнения со скакалками и мячами.
8			Тактика защиты. Специальная физическая подготовка.		Одиночный, коллективный блок. Контрольные игры и испытания.
9			Тактика нападения. Общая физическая подготовка.		Атакующий удар после передачи. Упражнения со скакалками и мячами.
10			Техника нападения.		Атака после паса назад.
11			Тактика нападения.		Атака после паса назад.
12			Тактика нападения.		Атака в условиях прессинга.
13			Тактика нападения.		Подача, пас снизу, передача и атака.
14			Тактика нападения.		Подача, пас снизу, передача и атака.
15			Техника нападения.		Верхняя подача.
16			Тактика защиты.		Подача мяча в правой и левой задних зонах.
17			Общая физическая подготовка.		Упражнения со скакалками и мячами.

15		Техническая подготовка.		Нацеленная подача
16		Тактическая подготовка.		Передача сверху.
		Техника защиты и нападения.		Игра на скидку в пределах линии атаки.
17		Техника защиты и нападения.		Игра на скидку в пределах линии атаки.
		Специальная физическая подготовка.		Подъем мяча в падении
18		Техника защиты и нападения.		Подъем мяча в падении
		Техника защиты и нападения.		Подъем мяча в падении
19		Техника защиты.		Игра «На подачах-вся команда».
20		Техника защиты.		Передача безадресного мяча.
21		Техническая подготовка.		Короткий пас ; пас назад, длинный пас.
		Техническая подготовка.		Передача –перемещение- передача.
22		Общая физическая подготовка.		Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
23		Техническая подготовка.		Короткий пас , пас назад, длинный пас.
		Специальная физическая подготовка.		Прием с кувирком.
24		Общая физическая подготовка.		Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
24		Техническая подготовка.		Пас из неудобного положения.
25		Техническая подготовка.		Прием, пас предплечьями, пас-связка, атака и отбивание.
		Тактическая подготовка.		Прием, пас предплечьями, пас-связка, атака и отбивание.
		Тактическая подготовка.		Короткий пас , пас назад, длинный пас.
		Тактическая подготовка.		Подача, пас предплечьями, «связка»
		Тактическая подготовка.		Игра «Кому принимать подачу?»
		Техническая подготовка.		Индивидуальный, коллективный блок.
		Тактическая подготовка.		Верхняя подача.

			Тактическая подготовка.		Одиночный, коллективный блок.
29			Тактическая подготовка.		Блокирование на выносливость.
30			Техническая подготовка.		Атакующий удар в разных позициях после приема мяча.
			Техническая подготовка.		Защита 2-1-3.
31			Техническая подготовка.		Отражение скидки: левый нападающий атакует.
32			Тактическая подготовка.		Отражение скидки: правый нападающий атакует.
			Тактическая подготовка.		Отражение атакующих ударов по линии: правый защитник.
33			Техническая подготовка.		Верхняя подача.
34			Тактическая подготовка.		Отражение атакующих ударов по линии: левой защитник.
			Техническая подготовка.		Пас из неудобного положения.
35			Техника атакующего удара.		Атака и контратака.
			Общая физическая подготовка.		Блокирование на выносливость.
36			Техническая подготовка.		Атака и контратака.
			Тактика защиты.		Проход связующего и прикрытие сзади справа.
			Тактика защиты.		Прием подачи и атака.
			Тактика защиты.		Прием подачи и атака.
37			Тактика защиты.		Проход связующего и прикрытие сзади справа.
38			Тактика защиты.		Проход связующего и прикрытие сзади справа.
39			Тактика защиты.		Прикрыть и отразить.
40			Тактическая подготовка.		Связующий атакует вторым касанием.
			Тактика защиты.		Защита 2-4.
			Тактика защиты.		Защита в шесть игроков.
			Тактика защиты.		Прием силовой атаки.
			Тактика защиты.		Прием силовой атаки.

44		Тактика защиты.		Прикрытие от скидок через площадку.
		Техническая подготовка.		Короткий пас.
45		Техническая подготовка.		Короткий пас.
		Тактическая подготовка.		Прикрытие от скидок через площадку.
46		Специальная физическая подготовка.		Блокирование на выносливость.
		Тактическая подготовка		Игра волейбол с заданием.
47		Тактическая подготовка		Связующий принимает, а правый нападающий выполняет связку.
48		Тактическая подготовка		Игра "Кому принимать подачу"
		Тактическая подготовка		Пас из неудобного положения.
49		Общая физическая подготовка.		Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
		Тактическая подготовка		Связующий принимает, а правый нападающий выполняет связку.
50		Тактическая подготовка		Атака и контратака.
		Тактическая подготовка		Атака и контратака.
51		Тактическая подготовка		Игра волейбол с заданием.
		Тактическая подготовка		Игра в волейбол. Подведение итогов
		Техническая подготовка.		Игра в волейбол (высокая, средняя, низкая) (средняя (задний, перед и влево-вправо).)
52		Общая физическая подготовка.		Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.
		Тактическая подготовка.		Пас предплечьями в движении.
		Техническая подготовка.		Пас предплечьями на точность.
53		Специальная физическая подготовка.		Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.
54		Техническая подготовка.		Боковая подача.
		Общая физическая подготовка.		Подвижные игры и эстафета.

57		Тактическая подготовка.		Подача и пас предплечьями.
		Тактические действие.		Подача и пас предплечьями.
58		Общая физическая подготовка.		Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища.
		Тактические действие.		Прием подачи в правой и левой задних зонах.
59		Тактические действие.		Нацеленная подача
		Специальная физическая подготовка.		Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей.
60		Тактика защиты.		Умение взаимодействию с другими игроками.
		Техническая подготовка.		Передача сверху.
61		Техническая подготовка.		Передача сверху.
63		Техническая подготовка.		Пас-отскок мяча-пас.
64		Специальная физическая подготовка.		Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей.
65		Техническая подготовка.		Короткий пас , пас назад, длинный пас.
66		Техническая подготовка.		Передача –перемещение- передача.
67		Техническая подготовка.		Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая)
				Перемещения (вперед и влево-вправо.)
				Упражнения с прыжками до касания и руками.
				Пас предплечьями з дачности.
				Пас предплечьями на точность.
				Приемные упражнения для защиты нападающего удара, блокирования.
				Боковая подача.
				Оценка игровых достижений.

Литература для учащихся:

1. Клещёв Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист, -М.: ФиС, 1979.
2. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г.И. Погадаев. -М.: Просвещение, 1999.
3. Мейксон, Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любомирский, Л.Б. Кофман, В.И. Лях. - М. : Просвещение, 1998.
4. Юный волейболист. Железняк Ю.Д. - М.: ФиС, 1988.

Литература для учителя:

1. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. - Минск: Полымя, 1985.
2. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
3. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд.- М.: Физкультура и спорт, 2005. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т. Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт.
5. Железняк Ю.Д., Слупский Л. Н. Волейбол в школе: Пособие для учителей -М.: Просвещение, 1989.
6. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: Изд-во НИЦ ЭНАС, 2002.
7. Официальные правила волейбола 2001-2004 гг.- М.:ВФВ, Terra-Спорт, 2001.
8. Фурманов А.Г., Волыарев Д.М. Волейбол. - М.: Физкультура и спорт, 1983.