

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №5 г. Тайшета

Рекомендована
Педагогическим советом
протокол № 1
« 23 » 08 2024г.



Утверждена
приказом по МКОУ СОШ № 5 г. Тайшета
№ 23
« 08 » 669 2024 г.

Дополнительная общеразвивающая программа

«Волейбол»

Адресат программы учащихся: 11-17 лет
Срок реализации: 3 года
Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: базовый
Разработчик программы:
Володин Антон Анатольевич,
учитель физической культуры

г. Тайшет, 2024 год

Содержание программы

Пояснительная записка.....	3
Планируемые результаты обучения:.....	4
Содержание программы первого года обучения.....	6
Планируемые результаты первого года обучения.....	7
Учебный план первого года обучения.....	8
Календарный учебный график первого года обучения.....	9
Содержание программы второго года обучения.....	10
Планируемые результаты второго года обучения.....	11
Учебный план второго года обучения.....	12
Календарный учебный график второго года обучения.....	13
Содержание программы третьего года обучения.....	14
Планируемые результаты третьего года обучения.....	15
Учебный план третьего года обучения.....	16
Календарный учебный график третьего года обучения.....	17
Оценочные материалы.....	18
Методические материалы.....	24
Условия реализации программы.....	30
Список литературы для педагога и учащихся.....	31
Приложение 1. Календарно-тематическое планирование первого год обучения.....	32
Приложение 2. Календарно-тематическое планирование второго год обучения.....	36
Приложение 3. Календарно-тематическое планирование третья год обучения.....	40

Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана в соответствии с действующим законодательством РФ.

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Дополнительная общеразвивающая программа по волейболу составлена на основе типовой программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ И.А. Водяниковой, под редакцией С.М. Зверева 1986г., и рекомендаций, разработанных специалистами в области физической культуры, нормативных документов Министерства образования РФ и адаптирована к конкретным условиям функционирования группы. Модифицирована сроком на три года.

Неотъемлемой частью физического развития и становления 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. 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 и ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательных систем, 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.

Значимость (актуальность) и педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Отличительные особенности программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Особенностью данной программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Первый год обучения – начальная подготовка; второй-третий год обучения – углубленное обучение технике игры; совершенствование технической и углубленное обучение тактической подготовке, психологическая подготовка; совершенствование технико-тактической, психологической и специальной физической подготовки.

Занятия в рамках программы проводятся, в форме тренировок, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

Адресаты программы: учащиеся 11-17 лет. Учащиеся 11-14 лет при решении проблемных ситуаций уже могут принимать самостоятельные решения, у них развито абстрактное мышление, избирательность внимания, что очень важно при выполнении исследовательских работ или написании проектов. У учащихся 15-17 лет характер к этому возрасту уже, как правило, сформирован, но неустойчивая самооценка, есть комплексы. Устремленность в будущее, построение жизненных планов. Растет желание помогать другим.

Принцип комплектования – прием в объединение всех желающих учащихся и наличии разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта с регистрацией в АИС «Навигатор дополнительного образования детей».

При освоении программы возможно формирование разновозрастных групп.

Форма обучения - очная (с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий).

Срок освоения программы: 3 года, 102 недели

Режим занятий: 1 год обучения: 2 раза в неделю продолжительностью 45 минут, 2 год обучения: 4 раза в неделю продолжительностью 45 минут; 3 год обучения: 6 раз в неделю количество часов в неделю в соответствии с СанПиН.

Цель сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом; научить играть в волейбол на общем уровне.

Задачи:

образовательные

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладеть навыками регулирования психического состояния.

воспитательные

- выработать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитать привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребности к ведению здорового образа жизни.

развивающие

- повышать техническую и тактическую подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствовать навыки и умения игры;
- развивать физические качества, укреплять здоровье, расширять функциональные возможности организма.

Планируемые результаты обучения:

Учащийся должен знать:

- историю развития волейбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;
- значение здорового образа жизни;
- правила техники безопасности при занятиях данным видом спорта;
- правила игры;
- терминологию игры и жесты судьи;
- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;
- методику регулирования психического состояния.

Учащийся должен уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- достигать оптимального боевого состояния;
- организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность.

На обучение принимаются учащиеся, достигшие 12 лет и не старше 16 лет по заявлению родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся.

Реализация дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол» осуществляется через учебно-воспитательный процесс на основе педагогически обоснованного выбора планов, форм, методов и средств обучения и воспитания.

Обучение по дополнительной общеразвивающей программе «Волейбол» ведется на русском языке.

Оператор дополнительной общеразвивающей программы оставляет за собой право вносить коррективы в дополнительную общеразвивающую программу и реализовывать ее в каникулярное время.

Объем, содержание программы.

Объем программ: 432 часа – общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы. 1 год –72 часа, 2 год –144 часа, 3 год –216 часов.

Содержание программы первого года обучения (72 часа)

Раздел 1. Введение (1 час)

История возникновения и развития волейбола. Современное состояние волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.

Раздел 2. Общая физическая подготовка. (15 часов)

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка. (15 часов)

Теория: Значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

Раздел 4. Техническая подготовка. (17 часов)

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

Раздел 5. Тактическая подготовка. (18 часов)

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

Раздел 6. Правила игры (6 часов)

Правила игры. Участие в спортивных соревнованиях

Планируемые результаты первого года обучения.

На первом году обучения учащийся должен

Знать:

- историю развития волейбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;
- значение здорового образа жизни;
- правила техники безопасности при занятиях данным видом спорта;
- правила игры;
- терминологию игры и жесты судьи;
- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;
- методику регулирования психического состояния.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- достигать оптимального боевого состояния;
- организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность.

Учебный план первого года обучения.

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них		Текущий контроль, форма промежуточной аттестации
			теория	практика	
	Раздел 1. Введение	1	1	-	
1.1	История возникновения и развития волейбола	1	1	-	
	Раздел 2. Общефизическая подготовка	15	3	12	
2. 1.	Кроссовая подготовка	5	1	4	Опрос
2. 2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	5	1	4	
2. 3.	Спортивные и подвижные игры	5	1	4	
	Раздел 3. Специальная физическая подготовка	15	5	10	
3. 1.	Упражнения направленные на развитие силы	3	1	2	Тест
3. 2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	3	1	2	
3. 3	Упражнения направленные на развитие прыгучести	3	1	2	
3. 4.	Различные ускорения (зигзаг, с разворотом, после задания)	3	1	2	
3. 5.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	3	1	2	
	Раздел 4. Техническая подготовка	17	4	13	
4. 1.	Приём мяча снизу	5	1	4	
4. 2.	Подачи мяча	4	1	3	
4. 3.	Передача мяча	5	1	4	
4. 4.	Нападающие удары	3	1	2	
	Раздел 5. Тактическая подготовка	18	2	16	
5. 1.	Тактика подач	9	1	8	
5. 2.	Тактика приёмов и передач	9	1	8	
	Раздел 6. Правила игры	6	2	4	
6.1	Правила игры. Участие в спортивных соревнованиях				Участие в спортивных соревнованиях
	Итого:	72	17	55	

Календарный учебный график первого года обучения

Календарный учебный график дополнительного образования МКОУ СОШ № 5 г. Тайшета определяет чередование учебной деятельности и плановых перерывов при получении дополнительного образования для отдыха и иных социальных целей по календарным периодам 2024-2025 учебного года

1. Дата начала учебного года: 2 сентября 2024 г.

Раздел/ месяц	сент ябрь	октя брь	нояб рь	дека брь	янва рь	февра ль	март	апре ль	май	Текущий контроль, форма промежуточн ой аттестации
Раздел 1. Введение	1									
Раздел 2. Общефизи ческая подготовка	2	2	2	2	2	2	1	1	1	Опрос
Раздел 3. Специальн ая физическа я подготовка	1	1	1	2	2	2	2	2	2	Тест
Раздел 4. Техническ ая подготовка	1	2	2	2	2	2	2	2	2	
Раздел 5. Тактическа я подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Раздел 6. Правила игры	-	-	-	1	1	1	1	1	1	Тест Участие в спортивных соревнованиях
Всего	7	7	7	9	9	9	8	8	8	

Содержание программы второго года обучения (144 часа)

Раздел 1. Введение (1 час)

Терминология в волейболе. Правила безопасности при выполнении игровых действий. Правила игры.

Раздел 2. Общая физическая подготовка. (35 часов)

Теория: Методы и средства ОФП.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие направленные, на развитие всех, физических качеств. Упражнения на тренажёрах, футбол, баскетбол, подвижные игры.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка. (34 часов)

Теория: Методы и средства СФП в тренировке волейболистов.

Практика: Акробатические упражнения. Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости. Игры по характеру действий сходные с волейболом.

Раздел 4. Техническая подготовка. (32 часов)

Теория: Характеристика техники сильнейших волейболистов.

Практика: Стойки и передвижения. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, кулаком, передача назад). Подачи снизу сверху и сбоку. Нападающие удары (прямые и по диагонали). Защитные действия (блоки, страховки).

Раздел 5. Тактическая подготовка. (32 часа)

Теория: Анализ тактических действий сильнейших волейбольных команд

Практика: Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении. Групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими.

Раздел 6. Правила игры (10 часов)

Правила игры. Участие в спортивных соревнованиях

Планируемые результаты второго года обучения.

На втором году обучения учащийся должен

Знать:

- историю развития волейбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;
- значение здорового образа жизни;
- правила техники безопасности при занятиях данным видом спорта;
- правила игры;
- терминологию игры и жесты судьи;
- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;
- методику регулирования психического состояния.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- достигать оптимального боевого состояния;
- организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность.

Учебный план второго года обучения.

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них		Текущий контроль, форма промежуточной аттестации
			теория	практика	
	Раздел 1. Введение	1	1	-	
1.1	Терминология в волейболе. Правила безопасности при выполнении игровых действий. Правила игры.	1	1	-	
	Раздел 2. Общефизическая подготовка	35	3	32	
2. 1.	Общеразвивающие упражнения	12	1	11	Опрос
2. 2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	12	1	11	
2. 3.	Спортивные и подвижные игры	11	1	10	
	Раздел 3. Специальная физическая подготовка	34	5	29	
3. 1.	Упражнения направленные на развитие силы	7	1	6	Тест
3. 2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	7	1	6	
3. 3.	Упражнения направленные на развитие прыгучести	7	1	6	
3. 4.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	7	1	6	
3. 5.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	6	1	5	
	Раздел 4. Техническая подготовка	32	5	27	
4. 1.	Приёмы и передачи мяча	7	1	6	
4. 2.	Подачи мяча	7	1	6	
4. 3.	Стойки	6	1	5	
4. 4.	Нападающие удары	6	1	5	
4. 5.	Блоки	6	1	5	
	Раздел 5. Тактическая подготовка	32	4	28	
4. 1.	Тактика подач	16	2	14	Тест
4. 2.	Тактика приёмов и передач	16	2	14	
	Раздел 6. Правила игры	10	2	8	
6.1.	Правила игры	10	2	8	Опрос Участие в спортивных соревнованиях
	Итого:	144	20	124	

Календарный учебный график второго года обучения

Календарный учебный график дополнительного образования МКОУ СОШ № 5 г. Тайшета определяет чередование учебной деятельности и плановых перерывов при получении дополнительного образования для отдыха и иных социальных целей по календарным периодам 2024-2025 учебного года

По итогам промежуточной аттестации педагогом составляется протокол о результатах обучения по программе.

Раздел/ месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Текущий контроль, форма промежуточной аттестации
Раздел 1. Введение	1									
Раздел 2. Общеспортивная подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	3	
Раздел 3. Специальная физическая подготовка	3	3	4	4	4	4	4	4	4	
Раздел 4. Техническая подготовка	3	3	3	3	4	4	4	4	4	
Раздел 5. Тактическая подготовка	3	3	3	3	4	4	4	4	4	
Раздел 6. Правила игры	1	1	1	1	1	1	1	1	2	Тест Участие в спортивных соревнованиях
Всего	15	14	15	15	17	17	17	17	17	

Содержание программы третьего года обучения (216 часов)

Раздел 1. Введение (2 час)

Терминология в волейболе. Правила безопасности при выполнении игровых действий. Правила игры.

Раздел 2. Общая физическая подготовка. (50 часов)

Теория: Методы и средства ОФП.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие направленные, на развитие всех, физических качеств. Упражнения на тренажёрах, футбол, баскетбол, подвижные игры.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка. (49 часов)

Теория: Методы и средства СФП в тренировке волейболистов.

Практика: Акробатические упражнения. Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости. Игры по характеру действий сходные с волейболом.

Раздел 4. Техническая подготовка. (49 часов)

Теория: Характеристика техники сильнейших волейболистов.

Практика: Стойки и передвижения. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, кулаком, передача назад). Подачи снизу сверху и сбоку. Нападающие удары (прямые и по диагонали). Защитные действия (блоки, страховки).

Раздел 5. Тактическая подготовка. (50 часа)

Теория: Анализ тактических действий сильнейших волейбольных команд

Практика: Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении. Групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими.

Раздел 6. Правила игры (16 часов)

Правила игры. Участие в спортивных соревнованиях

Планируемые результаты третьего года обучения.

На третьем году обучения учащийся должен

Знать:

- достижения высокого уровня физического развития и физической подготовленности;
- победы на соревнованиях городского уровня;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры.

Уметь:

- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укреплять здоровье, повышение функционального состояния всех систем организма, а так же умение контролировать психическое состояние.

Учебный план третьего года обучения.

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них		Текущий контроль, форма промежуточной аттестации
			теория	практика	
	Раздел 1. Введение	2	2	-	
1.1	Терминология в волейболе. Правила безопасности при выполнении игровых действий. Правила игры.	2	2	-	
	Раздел 2. Общефизическая подготовка	50	6	44	
2. 1.	Общеразвивающие упражнения	17	2	15	Опрос
2. 2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	17	2	15	
2. 3.	Спортивные и подвижные игры	16	2	13	
	Раздел 3. Специальная физическая подготовка	49	10	39	
3. 1.	Упражнения направленные на развитие силы	10	2	8	Тест
3. 2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	10	2	8	
3. 3.	Упражнения направленные на развитие прыгучести	10	2	8	
3. 4.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	10	2	8	
3. 5.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	9	1	7	
	Раздел 4. Техническая подготовка	49	9	40	
4. 1.	Приёмы и передачи мяча	12	2	10	
4. 2.	Подачи мяча	11	2	9	
4. 3.	Стойки	11	2	9	
4. 4.	Нападающие удары	9	2	7	
4. 5.	Блоки	6	1	5	
	Раздел 5. Тактическая подготовка	50	6	44	
4. 1.	Тактика подач	25	3	22	Тест
4. 2.	Тактика приёмов и передач	25	3	22	
	Раздел 6. Правила игры	16	4	12	
6.1.	Правила игры	16	4	12	Опрос Участие в спортивных соревнованиях
	Итого:	216	37	179	

Календарный учебный график третьего года обучения

Календарный учебный график дополнительного образования МКОУ СОШ № 5 г. Тайшета определяет чередование учебной деятельности и плановых перерывов при получении дополнительного образования для отдыха и иных социальных целей по календарным периодам 2024-2025 учебного года

По итогам промежуточной аттестации педагогом составляется протокол о результатах обучения по программе.

Раздел/месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Текущий контроль, форма промежуточной аттестации
Раздел 1. Введение	2									
Раздел 2. Общефизическая подготовка	7	7	6	6	6	6	6	6	6	
Раздел 3. Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	8	
Раздел 4. Техническая подготовка	4	4	4	5	5	5	5	5	5	
Раздел 5. Тактическая подготовка	4	4	5	5	5	5	5	5	5	
Раздел 6. Правила игры	1	1	1	1	1	1	1	1	2	Тест Участие в спортивных соревнованиях
Всего	24	23	23	24	24	24	24	24	26	

**Оценочные материалы
для определения степени достижения планируемых результатов по
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Волейбол»**

Формой подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы являются:

1 год обучения

- тестирование на знание теоретического материала;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;
- сдача контрольных нормативов по ОФП.

2-3 год обучения

- тестирование на знание правил соревнований и терминологии;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;
- сдача контрольных нормативов по ОФП.
- результаты соревнований школьного уровня, матчевых и товарищеских встреч.

Способы определения результативности:

1. Опрос учащихся по пройденному материалу.
2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
3. Мониторинг результатов по каждому году обучения.
4. Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовок.
5. Тестирование по теоретическому материалу.
6. Контроль соблюдения техники безопасности.
7. Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
8. Контрольные игры с заданиями.
9. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
10. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
11. Результаты соревнований.

Тестовый контроль

1 год обучения

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2	Челночный бег 3x10 м, с	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175
4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из вися (мальчики), кол-во раз.	4 - 5	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40

Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Жонглирование мячом над собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7
3	Жонглирование мячом над собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6
4	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10).	7-9	6-8
5	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	По результатам выполнения	По результатам выполнения

2-3 год обучения

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	5,8 - 5,4	6,2 – 5,5
2	Челночный бег 3x10 м, с	9,0 – 8,6	9,6 – 9,1
3	Прыжки в длину с места, см	165 - 180	155 - 175
4	6-минутный бег, м	1100-1200	900 -1050
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 - 8	9 - 11
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики).	4 - 6	11 - 15
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	110-120	120-130
8	Прыжки в высоту с разбега, см	95-105	85-95
9	Прыжки в высоту с места, см	45-50	40-45

Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 9 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Верхняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
3	Жонглирование мячом над собой верхней передачей (кол-во раз)	10-12	7-10
4	Жонглирование мячом над собой нижней передачей (кол-во раз)	7-10	6-8
5	Передача назад после подбрасывания мяча партнёром (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
6	Прямой нападающий удар через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
7	Нападающий удар по диагонали через сетку высотой 180 см	6-8	4-6

	(кол-во удачных попыток из 10)		
8	Позиционное нападение с изменением позиций игроков	По результатам выполнения	По результатам выполнения

Оценка выполнения основных двигательных действий в волейболе.

Стойки и перемещения.

Перемещения приставными шагами лицом вперёд, правым, левым боком вперёд и спиной вперёд.

Ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений».

Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9x9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперёд (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперёд, вдоль лицевой линии – приставными шагами спиной вперёд, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

Передачи.

Верхняя передача мяча двумя руками в стену (расстояние до стены 1 м). Учитывается количество правильно выполненных передач подряд (допускается одна остановка). Норматив 4 передачи.

Передача мяча над собой непрерывно (разрешается две остановки). Норматив 3-4 передачи.

Передача мяча над собой (не выходя за пределы зоны нападения, разрешается две остановки). Норматив 5 передач.

Передача мяча в стену (расстояние от стены 1.5 м, высота-3м). Норматив 8 передач.

Передачи мяча над собой в пределах зоны нападения. Норматив 4 передачи.

Подачи.

Нижняя прямая подача. Оценивается подача мяча в пределах площадки из-за лицевой линии. Норматив 4 попадания.

Верхняя прямая подача. Оценивается подача в пределы площадки из-за лицевой линии (10 попыток). Норматив 4 попадания.

Нападающий удар.

Нападающий удар из зоны 4 в площадь, которую образуют зоны 4,5,3 и 6. Передача на удар производится из зоны 3, стоя лицом к нападающему (10 попыток). Высота сетки 2 м 10 см. Норматив 5 попаданий

Блокирование.

Блокирование нападающего удара из зоны 4 по мячу, установленному над сеткой в держателе высота сетки 2 м 25 см (5 попыток). Норматив 3 задержания

Вопросы для определения теоретической подготовленности учащихся по правилам соревнований.

Площадка и её разметка.

Какую форму имеет волейбольная площадка?

Какие требования предъявляются к площадке?

Как называются линии, ограничивающие площадку?

Что такое средняя линия?

Что такое линии нападения?

Для чего нужна линия нападения?

Что такое площадь нападения?

Какова ширина линий разметки?

Входит ли ширина линий в размер площадки?

Сетка.

Какой должна быть сетка и каковы её размеры?

На какой высоте укрепляется сетка?

Какова высота стоек?

Когда должна проверяться высота сетки?

Чем проверяется высота сетки?

Мяч.

Каким должен быть мяч для игры?

Кто решает вопрос о пригодности мяча?

Правила и обязанности игроков.

Что должны знать участники соревнований?

Имеет ли право игрок обращаться непосредственно к судье во время соревнований?

В чём заключается основное различие между предупреждением и персональным замечанием?

Может ли судья сделать персональное замечание игроку, не получившему до этого предупреждение?

В каких случаях применяется удаление игрока?

Разрешается ли включать в состав команды игрока, не имеющего разрешения врача о допуске к соревнованиям?

Возраст игроков.

На какие возрастные группы делятся участники соревнований?

Костюм игроков.

Каким должен быть костюм игрока?

Разрешается ли игрокам выступать без обуви?

Разрешается ли игрокам выступать в головных уборах?

Какие предметы должны быть исключены из костюма игрока?

В какой форме должны выступать команды?

Разрешается ли игрокам выступать в тренировочных костюмах?

Должна ли спортивная форма одной команды отличаться по цвету от спортивной формы другой команды?

Разрешается ли игроку изменять свой личный номер во время соревнования?

В каком порядке присваиваются номера основным и запасным игрокам каждой команды?

Какой отличительный знак должен иметь капитан команды?

Состав команды и расстановка игроков.

Каково число игроков в команде?

Какие игроки считаются основными и какие запасными?

Разрешается ли изменять состав основных и запасных игроков в следующей партии?

Разрешается ли допускать к соревнованиям игроков, не занесённых в протокол до начала соревнований?

Существует ли обязательная расстановка игроков?

Как называются игроки каждой линии?

Что такое взаимная расстановка игроков?

Какое положение по кругу занимают игроки?

Разрешается ли игрокам выходить за пределы границ площадки в момент подачи?

Каким должно быть взаимное расположение игроков каждой линии в момент выполнения подачи?

Должна ли сохраняться взаимная расстановка в течение всего соревнования?

Разрешается ли изменять взаимную расстановку?

Счёт и результат игры.

В каких случаях команда проигрывает очко?

Сколько очков должна набрать команда для выигрыша одной партии?

Из скольких партий состоит соревнование?

Когда соревнование считается законченным?

Как защитить встречу, если команда не явилась на соревнование?

Продолжительность игры и выбор сторон.

Какой команде предоставляется право выбирать стороны и подачи?

Как возобновляется игра после окончания первой партии?

Как возобновляется соревнование перед решающей партией?

Чем отличается решающая партия от остальных партий?

Как должны расположиться игроки после смены сторон?

Подача и смена мест.

Что такое подача?

Как производится подача?

Когда подача считается произведённой?

Ограничивается ли время на подачу?

Что служит сигналом на право подачи?

Когда даётся свисток на подачу?

Разрешается ли игроку производить подачу с руки?

До коих пор должен подавать один и тот же игрок?

Производится ли смена мест при подаче одним и те же игроком?

Приём и передача мяча.

Каким способом можно ударять по мячу?

В каких случаях передача считается не правильной?

Разрешается ли игроку ударять по мячу головой или касаться мяча телом?

Разрешается ли одному игроку ударять по мячу два раза подряд?

Сколько ударов даётся команде, чтобы переправить мяч на сторону соперника?

Игра двоих.

Разрешается ли двум игрокам одной команды ударять по мячу одновременно?

Можно ли поддерживать игрока во время нападающего удара или блокирования?

Как рассматривается случай, когда по мячу, находящемуся над сеткой, ударят одновременно 2 игрока разных команд?

Разрешается ли игроку, участвовавшему в одновременном касании мяча, вновь ударить по мячу?

Перенос рук над сеткой и блокирование.

Является ли перенос рук над сеткой с касанием мяча на стороне противника ошибкой?
Является ли перенос рук над сеткой без касания мяча ошибкой?
Считается ли ошибкой, если игрок коснётся мяча на своей стороне, а после удара перенесёт руки через сетку?
Что такое блокирование?
Кто имеет право участвовать в блокировании?
Когда блокирование считается состоявшимся?
Что такое групповое блокирование?
Сколько всего касаний мяча может сделать команда при состоявшемся блокировании?
Можно ли блокировать подачу?

Игра от сетки.

Считается ли ошибкой, если мяч коснётся сетки?
Как рассматривается касание мячом ограничительных лент на сетке?
Считается ли ошибкой, если игрок прикоснётся к сетке?

Переход средней линии.

Какие ограничения существуют для игроков задней линии?
Разрешается ли игроку задней линии, находящемуся за линией нападения, произвести удар в прыжке и после удара приземлится в площадь нападения?
Можно ли игроку задней зоны наступать на линию нападения?

Выход мяча из игры.

Когда мяч выходит из игры?
Какая команда считается проигравшей после приземления мяча?

Замены игроков.

Разрешается ли замена игрока в процессе соревнования?
Когда может быть произведена замена игрока?
Даётся ли команде время на замену игрока? Какое место должен занять запасной игрок входящий в игру?

Перерывы.




Какие установлены перерывы между партиями?
Какой перерыв установлен перед решающей партией?
Даётся время на смену в решающей партии?
Когда команда может потребовать перерыв для отдыха?

Методические материалы.

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Общефизическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.
Специальная физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты.
Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, тренировка показ видео материала, экскурсии, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, просмотр аудио и видео мат. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос уч-ся, тестирование.
Психологическая подготовка	Объяснение, практическое занятие	Метод психорегуляции. Аутогенная тренировка. Метод десенсибилизации.	Наблюдение за учащимися. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за

			поведением на соревнованиях.
Контроль умений и навыков.	Соревнования (школьные, районные, областные), Товарищеские встречи. Тестирование. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Контрольная работа. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. Метод опроса.	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных результатов.

Судейская жестикуляция.

Действия игроков	Жест судьи
<p>Переход подачи или проигрыш очка</p>	<p>Судья делает движение рукой в сторону команды, которая должна подавать</p> 
<p>Два последовательных удара по мячу одним и тем же игроком</p>	<p>Судья поднимает вертикально два пальца</p> 
<p>Четыре удара по мячу одной и той же командой</p>	<p>Судья поднимает вертикально четыре пальца</p> 
<p>Одновременная ошибка двух игроков разных команд</p>	<p>Судья поднимает вертикально два больших пальца</p> 
<p>Мяч приземлился за пределами площадки</p>	<p>Судья движением кисти руки показывает за плечо</p> 

Действия игроков	Жест судьи
<p>При ударе игрок бросил или толкнул мяч</p>	<p>Судья делает медленное движение сверху вниз или повторяет движение игрока</p> 
<p>Игрок задней линии (зоны) перешел в нападение</p>	<p>Судья указывает на игрока, допустившего ошибку</p> 
<p>Игрок задней линии (зоны) блокировал мяч</p>	<p>Судья указывает на игрока, допустившего ошибку, и поднимает обе руки вверх</p> 
<p>Переход линии при подаче</p>	<p>Судья указывает на лицевую линию</p> 
<p>Неправильная расстановка игроков во время подачи и подача вне очереди</p>	<p>Судья делает рукой круг и указывает на игрока, допустившего ошибку</p> 

Действия игроков	Жест судьи
Перерыв	<p>Судья прикладывает к вертикально поднятой ладони другую ладонь горизонтально</p> 
Прикосновение игрока к сетке	<p>Судья касается рукой сетки</p> 
Игрок полностью переступил среднюю линию	<p>Судья указывает на среднюю линию</p> 
Длительное касание, мяч задержан игроком в руках	<p>Судья медленно поднимает руки, повернутые ладонями вверх</p> 
Двойной удар по мячу	<p>Судья несколько раз поднимает одну и одновременно опускает другую руку</p> 

Действия игроков	Жест судьи
Мяч перешел сетку за ограничительной лентой	<p>Судья указывает на ограничительную ленту</p> 
Замена игрока	<p>Поворот кистей рук одна вокруг другой</p> 
Касание мяча на стороне противника	<p>Судья заносит руку над сеткой</p> 
Ошибки нет. Игра продолжается	<p>Судья вытягивает руки в стороны</p> 
Конец партии	<p>Судья складывает руки крест-накрест</p> 

Условия реализации программы.

Материально – технические условия:

- спортивный зал с соответствующей разметкой для игры в волейбол
- учебный кабинет;
- мультимедийное оборудование;
- оборудование и инвентарь для занятий волейболом.
- две волейбольные сетки (обе с металлическими тросами).
- настенные крепежи.
- волейбольные мячи - 10 штук.
- набивные мячи - 5 штук.
- баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.

Информационно-методических условий:

- аудиовизуальные (слайды, учебные фильмы на цифровых носителях (Video-CD, DVD, BluRay, HDDVD и т.п.);
- электронные образовательные ресурсы (сетевые образовательные ресурсы, мультимедийные универсальные энциклопедии и т.п.).

Дистанционные образовательные технологии:

- видео-урок;
- обмен информацией через мессенджеры, электронную почту.

Список литературы для педагога и учащихся.

Для педагога:

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
4. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
5. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
6. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
7. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
8. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2007.
9. Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов. Москва, «Физкультура и спорт»1969.
10. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

Для детей:

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
3. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
4. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

Календарно-тематическое планирование первого год обучения

№ п/п	Дата	Темы занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма аттестации (контроля)
1-2	1 неделя сентября	Техника безопасности при занятиях волейболом. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	2	Теория Практика	
3-4	2 неделя сентября	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).	2	Практика	опрос
5-6	3 неделя сентября	Перемещения в стойке, остановки, ускорение. Передача мяча над собой. Тоже через сетку	2	Практика	
7-8	4 неделя сентября	Бег с изменением направления, скорости, челночный бег. Передача мяча над собой. Тоже через сетку	2	Практика	
9-10	1 неделя октября	Подвижные игры с мячом. Передача мяча над собой. Тоже через сетку.	2	Практика	
11-12	2 неделя октября	Бег с ускорением, изменением направления, темпа и ритма. Передача мяча над собой во встречных колоннах.	2	Практика	
13-14	3 неделя октября	Метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций. Передача мяча сверху во встречных колоннах.	2	Практика	

15-16	4 неделя октября	Игровые упражнения типа 2*1, 3*1. Отбивание мяча кулаком через сетку.	2	Практика	
17-18	1 неделя ноября	Нижняя, прямая подача мяча. Отбивание мяча кулаком через сетку.	2	Практика	
19-20	2 неделя ноября	Нижняя, прямая подача мяча. Прием подачи.	2	Практика	
21-22	3 неделя ноября	Прямой наподдающий удар после подбрасывания мяча партнером.	2	Практика	
23-24	4 неделя ноября	Нижняя, прямая подача мяча. Прием подачи.	2	Практика	
25-27	1-2 неделя декабря	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Прямой нападающий удар при встречных передачах.	3	Практика	
28-30	2-3 неделя декабря	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков 2:2. Нижняя прямая подача через сетку. Прием мяча с подачи снизу.	3	Практика	тест
31-33	4 неделя декабря	Общая физическая подготовка. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.	3	Практика	
34-36	2-3 неделя января	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом. Нижняя, прямая подача мяча. Прием подачи.	3	Практика	
37-39	3-4 неделя января	Физическая подготовка волейболистов. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	3	Практика	
40-42	1-2 неделя февраля	Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	3	Практика	
43-45	2-3 неделя февраля	Правила и организация волейбола (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение	3	Теория Практика	

		игроков в нападении и защите). Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.			
46-48	3-4 неделя февраля	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию волейбола, помощь в судействе. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Прямой нападающий удар при встречных передачах.	3	Практика	
49-51	1-2 неделя марта	Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.	3	Практика	
52-54	2-3 неделя марта	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двухсторонние игры длительностью от 20 до 12 мин. Техника безопасности на занятиях.	3	Теория Практика	
55-57	3-4 неделя марта	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	3	Практика	
58-60	1-2 неделя апреля	Позиционное нападение с изменением позиций. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.	3	Практика	
61-63	2-3 неделя апреля	Передача мяч у сетки и в прыжке через сетке. Учебная игра.	3	Практика	
64-66	3-4 неделя апреля	Игровые упражнения с набивными мячами, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.	3	Практика	
67-69	1-2 неделя мая	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию волейбола,	3	Практика	

		помощь в судействе. Учебная игра.			
70-72	2-3 неделя мая	Учебно-тренировочная игра.	3	Практика	тест
		Итого:	72		

Календарно-тематическое планирование второго год обучения

№ п/п	Дата	Название раздела; темы раздела; темы занятия	Объем часов	Форма занятия	Форма аттестации (контроля)
1-6	1 неделя сентября	Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Учебная игра.	6	Теория Практика	опрос
7-12	2 неделя сентября	Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Передачи мяча над собой, то же через сетку. Варианты техники приема и передачи мяча. Учебная игра.	6	Практика	
13-18	3 неделя сентября	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег. Варианты техники приема и передачи мяча. Учебная игра	6	Практика	
19-24	4 неделя сентября	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двухсторонние игры длительностью от 20 до 12 мин.	6	Практика	
25-30	1 неделя октября	Метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций. Учебная игра.	6	Практика	тест
31-36	2 неделя октября	Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Бег с	6	Практика	

		ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра.			
37-42	3 неделя октября	Игровые упражнения с набивными мячами, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Варианты нападающего удара через сетку. Учебная игра.	6	Практика	опрос
43-48	4 неделя октября	Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Варианты нападающего удара.	6	Практика	
49-54	1 неделя ноября	О.Ф.П. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Варианты нападающего удара через сетку.	6	Практика	
55-60	2 неделя ноября	Комбинации из освоенных элементов техники передач и приемов. Варианты нападающего удара через сетку. Учебная игра	6	Практика	тест
61-66	3 неделя ноября	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двухсторонние игры длительностью от 20 до 12 мин.	6	Практика	
67-72	4 неделя ноября	Варианты нападающего удара через сетку. Учебная игра.	6	Практика	
73-78	1-2 неделя декабря	Физическая подготовка волейболиста. Учебная игра	6	Практика	
79-84	2-3 неделя декабря	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Учебная игра.	6	Практика	тест
85-90	4 неделя декабря	Варианты нападающего удара через сетку. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Правила и организация волейбола (цель и	6	Теория Практика	

		смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Учебная игра.			
91-96	2-3 неделя января	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении. Учебная игра.	6	Практика	
97-102	3-4 неделя января	Игра по упрощенным правилам волейбола.	6	Практика	опрос
103-108	1-2 неделя февраля	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию волейбола, помощь в судействе. Комплектование команды, подготовка места проведения игры. Учебная игра.	6	Практика	
109-114	2-3 неделя февраля	Правила соревнований волейбола. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Учебная игра.	6	Теория Практика	тест
115-120	3-4 неделя февраля	Тактика свободного нападения. Учебно-тренировочная игра.	6	Практика	
121-126	1-2 неделя марта	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча, тактика нападения.	6	Теория Практика	
127-132	2-3 неделя марта	Правила и организация волейбола (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Учебная игра.	6	Теория Практика	опрос
133-138	3-4 неделя марта	Комплектование команды, подготовка места проведения игры. Учебно-тренировочная игра.	6	Практика	

139-144	1-2 неделя апреля	Учебно-тренировочная игра.	6	Практика	тест
---------	-------------------------	----------------------------	---	----------	------

Календарно-тематическое планирование третья год обучения

№ п/п	Дата	Тема. Подтема.	Кол-во часов	Форма занятия	
1-9	1 неделя сентября	Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Учебная игра.	9	Теория Практика	опрос
10-18	2 неделя сентября	Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Передачи мяча над собой, то же через сетку. Варианты техники приема и передачи мяча. Учебная игра.	9	Практика	
19-27	3 неделя сентября	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег. Варианты техники приема и передачи мяча. Учебная игра	9	Практика	
28-36	4 неделя сентября	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двухсторонние игры длительностью от 20 до 12 мин.	9	Практика	
37-45	1 неделя октября	Метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций. Учебная игра.	9	Практика	тест
46-54	2 неделя	Подвижные игры, эстафеты с	9	Практика	

	октября	мячом и без мяча. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра.			
55-63	3 неделя октября	Игровые упражнения с набивными мячами, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Варианты нападающего удара через сетку. Учебная игра.	9	Практика	опрос
64-72	4 неделя октября	Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Варианты нападающего удара.	9	Практика	
73-81	1 неделя ноября	О.Ф.П. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Варианты нападающего удара через сетку.	9	Практика	
82-90	2 неделя ноября	Комбинации из освоенных элементов техники передач и приемов. Варианты нападающего удара через сетку. Учебная игра	9	Практика	тест
91-99	3 неделя ноября	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двухсторонние игры длительностью от 20 до 12 мин.	9	Практика	
100-108	4 неделя ноября	Варианты нападающего удара через сетку. Учебная игра.	9	Практика	
109-117	1-2 неделя декабря	Физическая подготовка волейболиста. Учебная игра	9	Практика	
118-126	2-3 неделя декабря	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Учебная игра.	9	Практика	тест
127-135	4 неделя декабря	Варианты нападающего удара через сетку. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Правила и	9	Теория Практика	

		организация волейбола (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Учебная игра.			
136-144	2-3 неделя января	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении. Учебная игра.	9	Практика	
145-153	3-4 неделя января	Игра по упрощенным правилам волейбола.	9	Практика	опрос
154-162	1-2 неделя февраля	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию волейбола, помощь в судействе. Комплектование команды, подготовка места проведения игры. Учебная игра.	9	Практика	
163-171	2-3 неделя февраля	Правила соревнований волейбола. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Учебная игра.	9	Теория Практика	тест
172-180	3-4 неделя февраля	Тактика свободного нападения. Учебно-тренировочная игра.	9	Практика	
181-189	1-2 неделя марта	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча, тактика нападения.	9	Теория Практика	
190-198	2-3 неделя марта	Правила и организация волейбола (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Учебная игра.	9	Теория Практика	опрос
199-207	3-4 неделя марта	Комплектование команды, подготовка места проведения игры. Учебно-тренировочная	9	Практика	

		игра.			
208-216	1-2 неделя апреля	Учебно-тренировочная игра.	9	Практика	тест
		Итого:	216		