

Управление образования городского округа Первоуральск
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №16»

**Рабочая программа
по секции «Волейбол»
для 6-11 классов**

Форма организации: секция

Направление: спортивно – оздоровительное

Срок реализации: 3 года

Программа составлена: Золотоноговой Е.А., учителем
физической культуры МБОУ СОШ № 16

Город Первоуральск,
село Новоалексеевское 2019 год

Пояснительная записка

Программа работы секции волейбола составлена на основе:

- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А Зданевича (2010г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.
- «Внеурочная деятельность учащихся: волейбол» под редакцией Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов (2011г.)

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования обучающихся общеобразовательной организации с использованием двигательной активности из раздела «волейбол» 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 – 4,5 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.

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. В начале 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 областного 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 используется 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: перекувырки, 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.

Тематическое планирование 1-ого года обучения

Общее количество часов -153

Занятия	По плану	Фактически	Тема занятия	Кол-во часов	Элементы содержания
1-2			Введение. История возникновения волейбола	1,5	Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи.
3-4			Правила игры. Игровое поле и инвентарь.	1,5	Правила игры. Игровое поле и инвентарь.
5-6			Техническая подготовка.	1,5	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая)

					Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
7-8			Техническая подготовка.	1,5	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
9-10			Тактические действие.	1,5	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.
10-11			Тактические действие.	1,5	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.
12-13			Тактические действие.	1,5	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.
14-15			Специальная физическая подготовка.	1,5	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
15-16			Техническая подготовка.	1,5	Пас предплечьями в движении.
17-18			Техническая подготовка.	1,5	Пас предплечьями в движении.
19-20			Контрольные игры и испытания.	1,5	Челночный бег. Прыжки через скакалку. Бег в течении 6-ти минут.
21-22			Техническая подготовка.	1,5	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
23-24			Общая физическая подготовка.	1,5	Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.
25-26			Техническая подготовка.	1,5	Пас предплечьями в движении.
27-28			Техническая подготовка.	1,5	Пас предплечьями на точность.
29-30			Специальная физическая подготовка.	1,5	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.
31-32			Техническая подготовка.	1,5	Боковая подача.
33-34			Общая физическая подготовка.	1,5	Подвижные игры и эстафета.
35-36			Тактическая подготовка.	1,5	Подача и пас предплечьями.
37-38			Тактические действие.	1,5	Подача и пас предплечьями.

39-40			Общая физическая подготовка.	1,5	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища.
41-42			Тактические действие.	1,5	Прием подачи в правой и левой задних зонах.
43-44			Тактические действие.	1,5	Нацеленная подача
44-45			Специальная физическая подготовка.	1,5	Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей.
46-47			Тактика защиты.	1,5	Умение взаимодействию с другими игроками.
48-49			Техническая подготовка.	1,5	Передача сверху.
50-51			Техническая подготовка.	1,5	Передача сверху.
52-53			Техническая подготовка.	1,5	Пас-отскок мяча-пас.
54-55			Специальная физическая подготовка.	1,5	Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей.
56-57			Техническая подготовка.	1,5	Короткий пас , пас назад, длинный пас.
58-59			Техническая подготовка.	1,5	Передача –перемещение-передача.
60-61			Общая физическая подготовка.	1,5	Подвижные игры с использованием волейбольных мячей.
62-63			Тактическая подготовка.	1,5	Передача безадресного мяча.
64-65			Тактическая подготовка.	1,5	Короткий пас , пас назад, длинный пас.
66-67			Техника нападения.	1,5	Круг за кругом.
68-69			Техника нападения.	1,5	Высокая прострельная передача.
70-71			Техника защиты.	1,5	Пас из неудобного положения.
72-73			Техника защиты.	1,5	Пас из неудобного положения.
74-75			Техника нападения.	1,5	Высокая прострельная передача.
76-77			Техника нападения.	1,5	Короткий пас , пас назад, длинный пас.
78-79			Техника нападения.	1,5	Подача, пас предплечьями и второй пас.
80-81			Техника защиты.	1,5	Игра “Кому принимать подачу?”
82-83			Техническая подготовка.	1,5	Нижняя подача.

84-85			Техническая подготовка.	1,5	Нижняя подача.
86-87			Общая физическая подготовка.	1,5	Игра “Круг за кругом”.
88-89			Специальная физическая подготовка.	1,5	Пас предплечьями на точность.
90-91			Техническая подготовка .	1,5	Пас предплечьями на точность.
92-93			Тактическая подготовка.	1,5	Пас из неудобного положения.
94-95			Специальная физическая подготовка.	1,5	Упражнения с набивными и теннисными мячами.
96-97			Техническая подготовка.	1,5	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
98-99			Техническая подготовка.	1,5	Передача –перемещение-передача.
101-102			Тактическая подготовка.	1,5	Верхняя подача.
102-103			Техника нападения.	1,5	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.
104-105			Техника Защиты.	1,5	Пас из неудобного положения.
106-107			Специальная физическая подготовка.	1,5	Техника атакующего удара.
108-109			Общая физическая подготовка.	1,5	Упражнения для мышц ног и таза.
110-111			Тактика защиты.	1,5	Пас из неудобного положения.
112-113			Тактика защиты.	1,5	Пас из неудобного положения.
114-115			Общая физическая подготовка.	1,5	Игра пионербол.
116-117			Общая физическая подготовка.	1,5	Игра “Подай и попади”
118-119			Общая физическая подготовка.	1,5	Общеразвивающие упражнения.
120-121			Специальная физическая подготовка.	1,5	Игра “Сумей передать и подать”
122-123			Тактика защиты.	1,5	Игра”Кому принимать подачу”
124-125			Тактика нападения	1,5	Короткий пас , пас назад, длинный пас.

126-127			Техническая подготовка.	1,5	Пас в движении.
128-129			Тактика нападения	1,5	Подача с лицевой линии.
129-130			Тактика защиты.	1,5	Игра “Берем игру на себя”
131-132			Техническая подготовка.	1,5	Передача сверху (Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.)
133-134			Техническая подготовка.	1,5	Передача сверху (Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.)
135-136			Общая физическая подготовка.	1,5	Подвижные игры и эстафета.
137-138			Техническая подготовка.	1,5	Пас в движении.
139-140			Общая физическая подготовка.	1,5	Игра пионербол.
141-142			Тактическая подготовка.	1,5	Передача-перемещение-передача.
143-144			Тактическая подготовка.	1,5	Передача-перемещение-передача.
145-146			Тактика защиты.	1,5	Игра “Берем игру на себя”
147-148			Тактика защиты.	1,5	Игра”Кому принимать подачу”
149-150			Общая физическая подготовка.	1,5	Акробатические упражнения: перекаты, кувырки.
151-152			Тактика нападения. Игра с заданием.	1,5	Разбег перед атакой.
153			Игра с заданием.	1,5	Замедленный удар в центр площадки.

Тематическое планирование 2-ого года обучения
Общее количество часов - 153

Занятия	По плану	Фактически	Тема занятия	Кол-во часов	Элементы содержания
1-2			Физическая культура и спорт в России. История возникновения волейбола.	1,5	Физическая культура и спорт в России. История возникновения волейбола.
3-4			Сведения о строении и функциях организма.	1,5	Сведения о строении и функциях организма.
5-6			Тактика нападения .	1,5	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)

7-8			Общая физическая подготовка.	1,5	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
9-10			Тактика нападения .	1,5	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.
10-11			Специальная физическая подготовка.	1,5	Упражнения с набивными и теннисными мячами.
12-13			Тактика нападения.	1,5	
14-15			Тактика нападения .	1,5	Пас предплечьями в движении.
15-16			Общая физическая подготовка.	1,5	Комбинированный бег со сменой скорости и направлений.
17-18			Техническая подготовка.	1,5	Пас предплечьями на точность.
19-20			Общая физическая подготовка.	1,5	Контрольные игры и испытания.
21-22			Техническая подготовка.	1,5	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
23-24			Специальная физическая подготовка.	1,5	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара.
25-26			Техника нападения.	1,5	Пас предплечьями на точность.
27-28			Техника нападения.	1,5	Пас предплечьями на точность.
29-30			Специальная физическая подготовка.	1,5	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара.
31-32			Техническая подготовка.	1,5	Боковая подача.
33-34			Техническая подготовка.	1,5	Подача и пас предплечьями.
35-36			Техническая подготовка.	1,5	Верхняя подача.
37-38			Техническая подготовка.	1,5	Прием подачи в правой и левой задних зонах.
39-40			Общая физическая подготовка.	1,5	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара.
41-42			Тактика нападения.	1,5	Нацеленная подача
43-44			Тактика нападения.	1,5	Передача сверху.

44-45			Техника защиты и нападения.	1,5	Прием подачи в правой и левой задних зонах.
46-47			Техника защиты и нападения.	1,5	Прием подачи в правой и левой задних зонах.
48-49			Специальная физическая подготовка.	1,5	Передача – перемещение- передача.
50-51			Техника защиты и нападения.	1,5	Прием подачи в правой и левой задних зонах.
52-53			Техническая подготовка.	1,5	Передача сверху.
54-55			Техника защиты и нападения.	1,5	Игра «На подачах-вся команда».
56-57			Техника защиты и нападения.	1,5	Передача безадресного мяча.
58-59			Тактика нападения.	1,5	Короткий пас , пас назад, длинный пас.
60-61			Тактика нападения.	1,5	Передача – перемещение- передача.
62-63			Общая физическая подготовка.	1,5	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища. Передвижения игрока.
64-65			Тактика нападения.	1,5	Короткий пас , пас назад, длинный пас.
66-67			Специальная физическая подготовка.	1,5	Перемещений по сигналу.
68-69			Техническая подготовка.	1,5	Высокая пристрельная передача.
70-71			Техническая подготовка.	1,5	Пас из неудобного положения.
72-73			Техническая подготовка.	1,5	Игра “Минус два”
74-75			Тактика нападения.	1,5	Подача, пас предплечьями и второй пас.
76-77			Тактика нападения.	1,5	Короткий пас , пас назад, длинный пас.
78-79			Тактика нападения.	1,5	Подача, пас предплечьями и второй пас.
80-81			Специальная физическая подготовка.	1,5	Игра “Кому принимать подачу?”
82-83			Тактическая подготовка	1,5	Верхняя подача.
84-85			Тактическая подготовка	1,5	Верхняя подача.
86-87			Тактическая подготовка	1,5	Игра “Круг за кругом”.
88-89			Техническая подготовка.	1,5	Пас предплечьями на точность.

90-91			Техническая подготовка.	1,5	Передача сверху (подготовка, выполнение, дальнейшие действия).
92-93			Специальная физическая подготовка.	1,5	Пас из неудобного положения.
94-95			Техническая подготовка.	1,5	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.
96-97			Техническая подготовка.	1,5	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
98-99			Техническая подготовка.	1,5	Передача – перемещение- передача.
101-102			Техническая подготовка.	1,5	Верхняя подача.
102-103			Тактическая подготовка.	1,5	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.
104-105			Тактика защиты.	1,5	Пас из неудобного положения.
106-107			Тактическая подготовка.	1,5	Индивидуальные действия.
108-109			Общая физическая подготовка.	1,5	Подвижные игры и эстафеты.
110-111			Тактика защиты.	1,5	Пас из неудобного положения.
112-113			Тактическая подготовка.	1,5	Игра волейбол по упрощенным правилам.
114-115			Тактическая подготовка.	1,5	Игра волейбол по упрощенным правилам.
116-117			Техническая подготовка.	1,5	Игра “Подай и попади”
118-119			Общая физическая подготовка.	1,5	Общеразвивающие упражнения
120-121			Тактическая подготовка.	1,5	Игра “Сумей передать и подать”
122-123			Тактика защиты.	1,5	Подвижные игры и эстафеты.
124-125			Тактическая подготовка.	1,5	Короткий пас , пас назад, длинный пас.
126-127			Тактическая подготовка.	1,5	Пас в движении.
128-129			Тактическая подготовка.	1,5	Подача с лицевой линии.
129-130			Тактика защиты.	1,5	Игра “Берем игру на себя”

131-132			Специальная физическая подготовка.	1,5	Передача-перемещение-передача.
133-134			Техническая подготовка.	1,5	Высокий пас назад.
135-136			Общая физическая подготовка.	1,5	Общеразвивающие упражнения
137-138				1,5	Короткий пас.
139-140			Специальная физическая подготовка.	1,5	Передача-перемещение-передача.
141-142			Специальная физическая подготовка.	1,5	Развитие быстроты реакции, наблюдательности.
143-144			Тактика защиты.	1,5	Игра “Берем игру на себя”
145-146			Техническая подготовка.	1,5	Разбег перед атакой.
147-148			Тактика защиты.	1,5	Игра”Кому принимать подачу”
149-150			Тактика защиты.	1,5	Пас из неудобного положения.
151-152			Учебная игра.	1,5	С заданием.
153			Учебная игра.	1,5	Правила волейбола.

Тематическое планирование 3-его года обучения
Общее количество часов – 153

Занятия	По плану	Фактически	Тема занятия	Кол-во часов	Элементы содержания
1-2			Задачи за этот год. Правила игры, расстановки.	1,5	Задачи за этот год. Правила игры, расстановки.
3-4			Общая физическая подготовка.	1,5	Прыжковые упражнения.
5-6			Техническая подготовка.	1,5	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
7-8			Общая физическая подготовка.	1,5	Прыжковые упражнения.
9-10			Тактика нападения.	1,5	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и

					влево-вправо.)
10-11			Специальная физическая подготовка.	1,5	Контрольные игры и испытания.
12-13			Тактика нападения.	1,5	Атакующий удар после передачи.
14-15			Тактика защиты.	1,5	Одиночный, коллективный блок.
15-16			Общая физическая подготовка.	1,5	Упражнения со скакалками и мячами.
17-18			Тактика защиты.	1,5	Одиночный, коллективный блок.
19-20			Специальная физическая подготовка.	1,5	Контрольные игры и испытания.
21-22			Тактика нападения.	1,5	Атакующий удар после передачи.
23-24			Общая физическая подготовка.	1,5	Упражнения со скакалками и мячами.
25-26			Техника нападения.	1,5	Атака после паса назад.
27-28			Тактика нападения.	1,5	Атака после паса назад.
29-30			Тактика нападения.	1,5	Атака в условиях прессинга.
31-32			Тактика нападения.	1,5	Подача, пас снизу, передача и атака.
33-34			Тактика нападения.	1,5	Подача, пас снизу, передача и атака.
35-36			Техника нападения.	1,5	Верхняя подача.
37-38			Тактика защиты.	1,5	Прием подачи в правой и левой задних зонах.
39-40			Общая физическая подготовка.	1,5	Упражнения со скакалками и мячами.
41-42			Техническая подготовка.	1,5	Нацеленная подача
43-44			Тактическая подготовка.	1,5	Передача сверху.
44-45			Техника защиты и нападения.	1,5	Игра на скидку в пределах линии атаки.
46-47			Техника защиты и нападения.	1,5	Игра на скидку в пределах линии атаки.
48-49			Специальная физическая подготовка.	1,5	Подъем мяча в падении
50-51			Техника защиты и нападения.	1,5	Подъем мяча в падении
52-53			Техника защиты и нападения.	1,5	Подъем мяча в падении

54-55			Техника защиты.	1,5	Игра «На подачах-вся команда».
56-57			Техника защиты.	1,5	Передача безадресного мяча.
58-59			Техническая подготовка.	1,5	Короткий пас , пас назад, длинный пас.
60-61			Техническая подготовка.	1,5	Передача –перемещение-передача.
62-63			Общая физическая подготовка.	1,5	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
64-65			Техническая подготовка.	1,5	Короткий пас , пас назад, длинный пас.
66-67			Специальная физическая подготовка.	1,5	Прием с кувырком.
68-69			Общая физическая подготовка.	1,5	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
70-71			Техническая подготовка.	1,5	Пас из неудобного положения.
72-73			Техническая подготовка.	1,5	Прием, пас предплечьями, пас-связка, атака и отбивание.
74-75			Тактическая подготовка.	1,5	Прием, пас предплечьями, пас-связка, атака и отбивание.
76-77			Тактическая подготовка.	1,5	Короткий пас , пас назад, длинный пас.
78-79			Тактическая подготовка.	1,5	Подача, пас предплечьями, «связка»
80-81			Тактическая подготовка.	1,5	Игра “Кому принимать подачу?”
82-83			Техническая подготовка.	1,5	Одиночный, коллективный блок.
84-85			Тактическая подготовка.	1,5	Верхняя подача.
86-87			Тактическая подготовка.	1,5	Одиночный, коллективный блок.
88-89			Тактическая подготовка.	1,5	Блокирование на выносливость.
90-91			Техническая подготовка.	1,5	Атакующий удар в разных позициях после приема мяча.
92-93			Техническая подготовка.	1,5	Защита 2-1-3.
94-95			Техническая подготовка.	1,5	Отражение скидки: левый нападающий атакует.
96-97			Тактическая подготовка.	1,5	Отражение скидки: правый нападающий атакует.
98-99			Тактическая подготовка.	1,5	Отражение атакующих ударов по линии: правый защитник.

101-102			Техническая подготовка.	1,5	Верхняя подача.
102-103			Тактическая подготовка.	1,5	Отражение атакующих ударов по линии: левой защитник.
104-105			Техническая подготовка.	1,5	Пас из неудобного положения.
106-107			Техника атакующего удара.	1,5	Атака и контратака.
108-109			Общая физическая подготовка.	1,5	Блокирование на выносливость.
110-111			Техническая подготовка.	1,5	Атака и контратака.
112-113			Тактика защиты.	1,5	Проход связующего и прикрытие сзади справа.
114-115			Техническая подготовка	1,5	Прием подачи и атака.
116-117			Тактическая подготовка	1,5	Прием подачи и атака.
118-119			Тактика защиты.	1,5	Проход связующего и прикрытие сзади справа.
120-121			Тактика защиты.	1,5	Проход связующего и прикрытие сзади справа.
122-123			Тактика защиты.	1,5	Прикрыть и отразить.
124-125			Тактическая подготовка.	1,5	Связующий атакует вторым касанием.
126-127			Тактика защиты.	1,5	Защита 2-4.
128-129			Тактика защиты.	1,5	Защита в шесть игроков.
129-130			Тактика защиты.	1,5	Прием силовой атаки.
131-132			Тактика защиты.	1,5	Прием силовой атаки.
133-134			Тактика защиты.	1,5	Прикрытие от скидок через площадку.
135-136			Техническая подготовка.	1,5	Короткий пас.
137-138			Техническая подготовка.	1,5	Короткий пас.
139-140			Тактическая подготовка.	1,5	Прикрытие от скидок через площадку.
141-142			Специальная физическая подготовка.	1,5	Блокирование на выносливость.
143-144			Тактическая подготовка	1,5	Игра волейбол с заданием.
145-146			Тактическая подготовка	1,5	Связующий принимает, а правый нападающий выполняет связку.

147-148			Тактическая подготовка	1,5	Игра”Кому принимать подачу”
149-150			Тактическая подготовка	1,5	Пас из неудобного положения.
151-152			Игра волейбол с заданием.	1,5	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
153			Игра в волейбол. Подведение итогов	1,5	Правила. Счет в игре.