

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №25
с. Романовка Шкотовского муниципального округа »



Утверждено
Директор МБОУ СОШ № 25
А.И. Насушный.

«Волейбол»

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
спортивной направленности**

Возраст учащихся: 14-17 лет.

Срок реализации программы: три года

**Учитель физической культуры
Корчемкина Ирина Викторовна**

**с. Романовка
2024**

Нормативные документы

1. Федеральный закон Российской Федерации № 273-ФЗ от 29 декабря 2012г. «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Минпросвещения России № 196 от 09.11.2018 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы). / Приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации № 09-3242 от 18 ноября 2015 г.
4. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 41 от 4 июля 2014 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Важную роль в организации физического воспитания школьников играет внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы в спортивной секции «Волейбол». Волейбол как составная часть программы по физической культуре в школе является одним из средств решения основных задач физического воспитания.

Программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса волейболистов на различных этапах многолетней подготовки. Программа служит основным документом для содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Рабочая программа составлена на основе комплексной программы физического воспитания под редакцией В.И.Лях и А.А.Зданевич, допущенная Министерством образования и науки РФ, Москва, «Просвещение», 2007г. Программа служит основным документом для эффективного построения тренировочных занятий по волейболу и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Программа включает следующие виды спортивной подготовки: теоретическую, общую и специальную физическую подготовку, тактическую, интегральную, психологическую подготовку. Распределение времени по реализации видов подготовки в процессе занятий школьной секции по волейболу представлено в учебном плане. Важнейшим требованием к тренировочным занятиям являются обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Основной показатель работы секции по волейболу - это динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовке (по истечении каждого года), выступления на районных соревнованиях.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность программы: занятия в спортивной секции волейбола призваны сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических и психических качеств, творческое использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Цель – физическое развитие, повышение показателей физического и функционального состояния организма на различных этапах подготовки, обучение и совершенствование технико-тактических действий.

Задачи:

- Содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- Развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, подготовку к службе в армии;
- Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Образовательные:

- История развития волейбола.
- Краткие сведения о строении и функциях организма.
- Влияния физических упражнений на организм человека.
- Гигиена и врачебный контроль.
- Предупреждение травм и оказания первой помощи.
- Овладеть приемами техники и тактики игры.
- Освоить простейших тактических комбинаций.
- Ознакомить с содержанием и основными правилами игры в волейбол.

Развивающие:

- Развивать двигательные способности учащихся.
- Развивать физические качества учащихся.
- Развивать творческую деятельность учащихся.

Воспитательные

- Воспитывать морально-волевые, эстетические качества;

- Воспитать социальную направленность взаимоотношений школьников в коллективе, приобщить к общественно полезной деятельности, к решению общественно важных задач.
- Развивать жизненно важные качества, как дисциплинированность, исполнительность, коммуникабельность, чувство долга, товарищества, коллективизма и взаимопомощи.

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы в том, что она реализуется на базе общеобразовательного учреждения для всех желающих обучающихся (при наличии медицинской справки о состоянии здоровья).

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы: 14-17 лет

Сроки реализации дополнительной образовательной программы: 3 года.

Комплектование спортивной секции по волейболу: учащиеся 8-11 классов.

Общий объем программы: 204 часа.

Режим занятий: 2 часа в неделю.

Наполняемость учебных групп по годам обучения: 12-15 учащихся;

Особенности и формы организации образовательного процесса

- Дидактическая направленность, обусловленная решением образовательных задач.
- Строгая регламентация деятельности занимающихся и дозирование нагрузки.
- Постоянный состав занимающихся и их возрастная однородность.
- Использование разнообразных организационных форм, средств, методов и приемов.
- Гибкая информационная система контроля знаний, умений и навыков.
- Планирование учебных занятий секции согласовано с общим планом физкультурно-массовой работы школы.
- Основной формой занятия является спортивная тренировка.

Формы подведения итогов реализации дополнительной программы: соревнования, товарищеские встречи.

Ожидаемый результат:

К концу обучения обучающиеся должны овладеть теоретическими знаниями, совершенствовать специальные и общие физические качества, необходимые для игры в волейбол, овладеть технико-тактическими навыками игры, участвовать в соревнованиях, совершенствовать навыки инструктора и судьи, уметь подчинять личные интересы коллективным.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ ПО ВОЛЕЙБОЛУ.

Разделы учебного плана	1 год		
	теория	практика	всего
1.Теоретическая подготовка	5		
2.Физическая подготовка.		10	
3.Техническая подготовка		20	
4. Тактическая подготовка		33	
Итого:	5	63	68

Разделы учебного плана	2 год		
	теория	практика	всего
1.Теоретическая подготовка	4		
2.Физическая подготовка.		8	
3.Техническая подготовка		22	
4. Тактическая подготовка		34	
Итого:	4	64	68

Разделы учебного плана	3 год		
	теория	практика	всего
1.Теоретическая подготовка	3		
2.Физическая подготовка.		8	
3.Техническая подготовка		20	
4. Тактическая подготовка		37	
Итого:	3	65	68

Содержание программы:

1 год обучения.

Теоретическая подготовка: 5 часов. Значение физических упражнений, гигиена спортсмена.

Общая физическая подготовка: 10 часов.

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

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

Специальная физическая подготовка.

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.

Техническая подготовка: 20 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).

Тактическая подготовка: 33 часа.

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

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

2 год обучения.

Теоретическая подготовка: 4 часа. Терминология в волейболе. Правила безопасности при выполнении игровых действий. Правила игры.

Общая физическая подготовка: 8 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.

Техническая подготовка: 22 часа.

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).

Тактическая подготовка: 34 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.

3 год обучения.

Теоретическая подготовка: 3 часа. Здоровый образ жизни и его значение. Организация игры в волейбол. Судейство. Правила безопасности при осуществлении соревновательной деятельности.

Общая физическая подготовка: 8 часов.

Теория: Теоретические основы тренировки.

Практика: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.

Техническая подготовка: 20 часов.

Теория: Технический план игры команды и задания отдельным игрокам.

Практика: Стойки и передвижения (остановки, повороты). Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, через голову назад, перебрасывание мяча кулаком через сетку). Подачи (сверху и сбоку). Нападающие удары (прямые, по диагонали, из-за линии нападения). Защитные действия (блоки, страховки, техники приёмов мяча, летящего с высокой скоростью, с перекатом на спину, в падении, ногой.).

Тактическая подготовка: 37 часов.

Теория: Тактический план игры.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении («крест», «волна»). Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки). Тактика приёма нападающих ударов (групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой,

			приема и передач. Имитация.		
53	Техническая подготовка	Передача мяча	Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой.	1	
54	Тактическая подготовка	Игра в волейбол	Игра в волейбол по правилам судейства 6:6	1	
55	Тактическая подготовка	Нападение и защита	Чередование тактических действий (индивидуальных и групповых) в нападении и защите.	1	
56	Тактическая подготовка	Нападение и защита	Чередование тактических действий (индивидуальных и групповых) в нападении и защите.	1	
57	Тактическая подготовка	Игра в волейбол	Игра в волейбол по правилам судейства 6:6	1	
58	Техническая подготовка	Подача мяча	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	1	
59	Техническая подготовка	Прямой нападающий удар, блокирование	Прямой нападающий удар с зоны 4, 3, 2, блокирование.	1	
60	Тактическая подготовка	Игра в волейбол	Игра в волейбол по правилам судейства 6:6	1	
61	Техническая подготовка	Круговая тренировка	Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых качеств	1	
62	Тактическая подготовка	Нападение и защита	Чередование тактических действий (индивидуальных и групповых) в нападении и защите.	1	
63	Тактическая подготовка	Игра в волейбол	Игра в волейбол по правилам судейства 6:6	1	
64	Техническая подготовка	Круговая тренировка	Круговая тренировка на развитие силовых качеств и координации	1	
65	Техническая подготовка	Подача мяча	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	1	
66	Техническая подготовка	Прямой нападающий удар, блокирование	Прямой нападающий удар с зоны 4, 3, 2, блокирование.	1	
67	Тактическая подготовка	Нападение и защита	Чередование тактических действий (индивидуальных и групповых) в нападении и защите.	1	
68	Тактическая подготовка	Игра в волейбол	Игра в волейбол по правилам судейства 6:6	1	
20024-20257					
3-й год обучения(68 часов)					
1	Тактическая подготовка	Нападение и защита	Чередование тактических действий (индивидуальных и групповых) в нападении и защите.	1,5	9.09
2	Тактическая подготовка	Игра в волейбол	Игра в волейбол по правилам судейства 6:6	1,5	16.09
3	Психологическая подготовка	Психология успеха	Тренинг, тест и игры	1,5	23.09
4	Техническая подготовка	Подача мяча	Подача мяча по зонам, прием мяча	1,5	30.09

	подготовка		после подачи		
5	Техническая подготовка	Прямой нападающий удар, блокирование	Прямой нападающий удар с зоны 4, 3, 2, блокирование.	1,5	7.10
6	Педагогическое и медико-биологические мероприятия	Медицинский осмотр	Текущий медосмотр перед соревнованиями <i>игра в кенерин</i>	1,5	14.10
7	Тактическая подготовка	Игра в волейбол	Игра в волейбол по правилам судейства 6:6	1,5	21.10
8	Тактическая подготовка	Игра в волейбол	Игра в волейбол по правилам судейства 6:6	1,5	
9	Психологическая подготовка	Формирование спортивного коллектива	Тренинги и игры на сплочение коллектива <i>880 500 5 БНОК</i>	1,5	11.11
10	Техническая подготовка	Подача мяча	Подача мяча по зонам, прием мяча после подачи	1,5	18.11
11	Техническая подготовка	Прямой нападающий удар, блокирование	Прямой нападающий удар с зоны 4, 3, 2, блокирование.	1,5	25.11
12	Психологическая подготовка	Психологическая подготовка к соревнованиям	Тренинги и игры <i>880 500 5 БНОК игра в кенерин</i>	1,5	2.12
13	Тактическая подготовка	Игра в волейбол	Игра в волейбол по правилам судейства 6:6	1,5	9.12
14	Тактическая подготовка	Игра в волейбол	Игра в волейбол по правилам судейства 6:6	1,5	16.12
15	Тактическая подготовка	Нападение и защита	Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.	1,5	23.12
16	Тактическая подготовка	Нападение и защита	Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.	1,5	13.01
17	Тактическая подготовка	Нападение и защита	Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.	1,5	20.01
18	Тактическая подготовка	Игра в волейбол	Игра в волейбол по правилам судейства 6:6	1,5	27.01
19	Тактическая подготовка	Игра в волейбол	Игра в волейбол по правилам судейства 6:6	1,5	3.02
20	Тактическая подготовка	Игра в волейбол	Игра в волейбол по правилам судейства 6:6	1,5	10.02
21	Тактическая подготовка	Нападение и защита	Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.	1,5	17.02
22	Тактическая подготовка	Нападение и защита	Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.	1,5	27.02
23	Тактическая подготовка	Нападение и защита	Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.	1,5	3.03
25	Тактическая подготовка	Игра в волейбол	Игра в волейбол по правилам судейства 6:6	1,5	10.03

26	Тактическая подготовка	Игра в волейбол	Игра в волейбол по правилам судейства 6:6	1	1703
27	Тактическая подготовка	Игра в волейбол	Игра в волейбол по правилам судейства 6:6	1	
28	Судейская практика	Овладение судейской практикой		1	
29	Соревнования	Соревнования	Игра в волейбол среди команд школ района.	1	
30	Соревнования	Соревнования	Игра в волейбол среди команд школ района.	1	
31	Судейская практика	Овладение судейской практикой		1	
32	Соревнования	Соревнования	Игра в волейбол среди команд школ района.	1	
33	Соревнования	Соревнования	Игра в волейбол среди команд школ района	1	
34	Судейская практика	Овладение судейской практикой		1	
35	Соревнования	Соревнования	Игра в волейбол среди команд школ района.	1	
36	Соревнования	Соревнования	Игра в волейбол среди команд школ района.	1	
37	Судейская практика	Овладение судейской практикой		1	
38	Соревнования	Соревнования		1	
39	Соревнования	Соревнования	Игра в волейбол среди команд школ района.	1	
40	Тактическая подготовка	Игра в волейбол	Игра в волейбол по правилам судейства 6:6	1	
41	Тактическая подготовка	Игра в волейбол	Игра в волейбол по правилам судейства 6:6	1	
42	Тактическая подготовка	Игра в волейбол	Игра в волейбол по правилам судейства 6:6	1	
43	Тактическая подготовка.	Игра в волейбол.	Игра в волейбол.	1	
44	Тактическая подготовка	Игра в волейбол	Игра в волейбол по правилам судейства 6:6	1	
45	Тактическая подготовка	Игра в волейбол	Игра в волейбол по правилам судейства 6:6	1	
46	Тактическая подготовка	Нападение и защита	Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.	1	
47	Тактическая подготовка	Нападение и защита	Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.	1	
48	Тактическая подготовка	Нападение и защита	Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.	1	
49	Тактическая подготовка	Игра в волейбол	Игра в волейбол по правилам судейства 6:6	1	
50	Тактическая	Игра в волейбол	Игра в волейбол по правилам	1	

	подготовка		судейства 6:6		
51	Тактическая подготовка	Игра в волейбол	Игра в волейбол по правилам судейства 6:6	1	
52	Судейская практика	Овладение судейской практикой		1	
53	Соревнования	Соревнования	Игра в волейбол среди команд девочек и мальчиков второго и первого года обучения	1	
54	Соревнования	Соревнования	Игра в волейбол среди команд девочек и мальчиков второго и первого года обучения	1	
55	Судейская практика	Овладение судейской практикой		1	
56	Соревнования	Соревнования	Игра в волейбол среди команд девочек и мальчиков второго и первого года обучения	1	
57	Соревнования	Соревнования	Игра в волейбол среди команд девочек и мальчиков второго и первого года обучения	1	
58	Контрольно-переводные испытания	Тестирование по ОФП	Прыжок с места, в высоту	1	
59	Контрольно-переводные испытания	Тестирование по ОФП	Челночные бег, бросок набивного мяча	1	
60	Контрольно-переводные испытания	Тестирование по ОФП	Обработка тестирование и выявление уровня подготовленности	1	
61	Тактическая подготовка	Игра в волейбол	Игра в волейбол по правилам судейства 6:6	1	
62	Тактическая подготовка	Игра в волейбол	Игра в волейбол по правилам судейства 6:6	1	
63	Тактическая подготовка	Игра в волейбол	Игра в волейбол по правилам судейства 6:6	1	
64	Контрольно-переводные испытания	Тестирование по технической подготовке	Подача мяча (верхняя, нижняя)	1	
65	Контрольно-переводные испытания	Тестирование по технической подготовке	Передачи на точность, в парах, над собой снизу.	1	
66	Контрольно-переводные испытания	Тестирование по технической подготовке	Передачи на точность, в парах, над собой сверху.	1	
67	Тактическая подготовка	Игра в волейбол	Игра в волейбол по правилам судейства 6:6	1	
68	Тактическая подготовка	Игра в волейбол	Игра в волейбол по правилам судейства 6:6	1	
итого				204	34

**Контрольные тесты (испытания) для определения технической подготовленности
волейболистов**

№. п/п	Технический прием	Тесты (контрольные испытания)
		15—17 лет
1	Прием и передача мяча	1. Прием и передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (из 10 попыток). 2. Прием и передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 6 (из 10 попыток). 3. Прием и передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (из 10 попыток).
2	Подача мяча	1. Верхняя прямая подача на точность (по 10 попыток в левую и правую половину площадки). 2. Верхняя боковая подача на силу в пределы площадки (из 10 попыток).
3	Нападающий удар	1. Прямой нападающий удар из зоны 4 на точность по 10 попыток в зоны 1 и 5 с передачи из зоны 3. 2. Прямой нападающий удар из зоны 4 на силу в пределы площадки (из 10 попыток) с передачи из зоны 3.
4	Блокирование	1. Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5 (из 10 попыток). 2. Блокирование нападающего удара из зоны 4 в пределы площадки (из 10 попыток).

Материально-техническое обеспечение.

1. Стойка волейбольная – 6 шт
2. Сетка волейбольная – 3 шт
3. Мяч волейбольный– 30 шт
4. Мяч набивной– 10 шт
5. Скамейка гимнастическая -4 шт
6. Доска демонстрационная -1 шт
7. Мяч теннисный- 20 шт
8. Мяч баскетбольный- 30 шт
9. Скакалка гимнастическая-30 шт
10. Мат гимнастический- 20 шт
11. Резиновые жгуты- 5 шт
12. Секундомер- 2шт.
13. Сантиметровая лента-1шт.
14. Спортивный зал-24х18

15. Раздевалка-2 шт
16. Душевая комната-2 шт
17. Туалетная комната-2 шт
18. Музыкальный центр-1шт
19. Набор инвентаря для эстафет

Показатели физической подготовки юных волейболистов

Нормативы	Возраст			
	10	12	14	16
Бег 20 м	4.50	4.00	3.70	3.50
Прыжок вверх по Абалакову (см)	45	50	60	68
Прыжок в длину с места (см)	1.98	2.06	2.35	2.60
Толкание набивного мяча (3кг)	8.22	12.73	13.21	13.62
Бег 60 м	8.90	8.70	8.50	8.00
Челночный бег	9.9-10.2	8.5-8.9	8.0-8.2	7.3-8.4

Список литературы:

1. Программа «Волейбол» для ДЮСШ, СДЮСШОР. Москва, «Советский спорт», 2003г.
2. В.М. Зоциорский. Физические качества спортсмена. «ФиС», 1999 г., Москва
3. А.В.Алексеев. Себя преодолеть, «ФиС», 2000г., Москва
4. В.М. Волков. Восстановительные процессы в спорте. «ФКиС», 1977г., Москва
5. А.Г. Фурманов «Подготовка волейболистов». Минск 2007г.

взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими, взаимодействие при страховке блокирующих).

ов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении («крест», «волна», «эшелон», «морита»). Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки). Тактика приёма нападающих ударов (групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими, взаимодействие при страховке блокирующих).

Ожидаемый результат.

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства.

соответствии с программой для данного года обучения); переключение от защитных действий к нападающим - со второй передачи через игрока передней линии.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1-й год обучения (68 часов) 2022-2023 г.

№ п/п	Раздел программы	Тема занятия	Содержание	Кол-во часов	Срок проведения
1	Психологическая подготовка	Воспитание личности спортсмена	Тренинги и игры на сплочение и знакомство коллектива	1	
2	Психологическая подготовка	Формирование спортивного коллектива	Тренинги и игры на сплочение и знакомство коллектива. Подвижные игры.	1	
3	ОФП	Общая физическая подготовка	Строевые упражнения. Бег 30 м. Развитие быстроты. Подвижные игры	1	
4	Теоретическая подготовка	Физическая культура и спорт в России. Инструктаж по ТБ	Видеоролик «История физическая культура и спорт в России». ТБ на занятиях по волейболу.	1	
5	ОФП	Общая физическая подготовка	Стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег. Подвижные игры	1	
6	Контрольные	Входящие	Прыжок в длину с места. Челночный	1	

	испытания	контрольные испытания	бег.		
7	Теоретическая подготовка	Игра под названием «Волейбол»	Рассказать об истории волейбола.	1	
8	Техническая подготовка	Техника нападения	Перемещения и стойки. Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести	1	
9	Техническая подготовка	Приём сверху двумя руками	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).	1	
10	Теоретическая подготовка	Правила игры	Правила игры в волейбол	1	
11	Техническая подготовка	Приём снизу двумя руками	Прием снизу двумя руками.	1	
12	Техническая подготовка	Приём и передача мяча сверху и снизу двумя руками	Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения, в парах, направляя мяч вперед вверх.	1	
13	Теоретическая подготовка	Разминка и отдых	Теоретический рассказ и практический показ	1	
14	ОФП	Прыжковая работа	ОРУ, перемещение, прыжки на скакалке, в высоту, возле волейбольной сетки.	1	
15	Техническая подготовка	Приём сверху и снизу двумя руками	Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10м, 5x10м. Подводящие упражнения для приема сверху и снизу в парах.	1	
16	Теоретическая подготовка	Основы знаний по физиологии	Гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль.	1	
17	Техническая подготовка	Подача мяча	Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач	1	
18	Контрольные испытания	Общая физическая подготовка	Бросок набивного мяча (1 кг) из п.сед на полу.	1	
19	Техническая подготовка.	Подача мяча.	Подачи мяча в определенные точки.	1	
20	ОФП	Развитие гибкости	Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	1	
21	Техническая подготовка	Передача сверху	Передачи мяча сверху двумя руками баскетбольными мячами из положения сед ноги врозь в парах. Волейбольными мячами над собой, о стенку в заданную точку, стоя в парах.	1	
22	Педагогические и медико-биологические мероприятия	Физиологические показатели	Измерение физиологических показателей	1	
23	ОФП	Развитие скоростно-силовых способностей	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.	1	

			прыгучести		
24	Техническая подготовка	Передачи мяча сверху	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами.	1	
25	Теоретическая подготовка	Тренировочное занятие	Понятие, содержание	1	
26	ОФП	Развитие силовых качеств	Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	1	
27	Техническая подготовка	Развитие скоростных способностей	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.	1	
28	Теоретическая подготовка	Виды подготовок спортсмена	Понятия и виды подготовок спортсмена (восстановительная, психологическая, интегральная, ОФП, теоретическая, техническая, тактическая)	1	
29	ОФП	Развитие координационных способностей	Подвижная игра «Волейбольная лапта».	1	
30	Техническая подготовка	Передачи мяча сверху	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой.	1	
31	ОФП	Развитие скоростно-силовых качеств	ОРУ с гимнастической скакалкой, с набивным мячом	1	
32	Техническая подготовка	Передача мяча сверху	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой, через сетку	1	
33	Техническая подготовка	Подача мяча	Подачи мяча: нижняя и верхняя прямая подача.	1	
34	Техническая подготовка	Передачи мяча сверху	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	1	
35	Техническая подготовка	Прием снизу, сверху	Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.	1	
36	Техническая подготовка	Подача мяча	Подачи мяча: нижняя и верхняя прямая подача, через сетку	1	
37	Судейская практика	Овладение судейской практикой	Освоение терминологии принятой в волейболе.	1	
38	ОФП	Развитие ловкости	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч.	1	
39	Техническая подготовка	Прием и передача мяча	Челночный бег с изменением направления из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач.	1	
40	Судейская практика	Овладение судейской практикой		1	
41	Техническая подготовка	Подача мяча	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя	1	

			прямая подача, верхняя прямая подача.	
42	Техническая подготовка	Прямой нападающий удар	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага.	1
43	Теоретическая подготовка	Развитие волейбола	Презентация. Основы техники и тактики игры волейбол.	1
44	Техническая подготовка	Приём и передача мяча сверху и снизу двумя руками	Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.	1
45	Техническая подготовка	Прямой нападающий удар	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.	1
46	Теоретическая подготовка	Травмы	Какие травмы чаще всего бывают у волейболистов, предотвращение их.	1
47	Техническая подготовка	Прямой нападающий удар	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	1
48	Техническая подготовка	Приём снизу	Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения.	1
49	ОФП	Развитие координационных и скоростных способностей	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».	1
50	Техническая подготовка	Прямой нападающий удар	Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	1
51	Техническая подготовка	Прямой нападающий удар	Передачи мяча. Прямой нападающий удар после подброса партнером.	1
52	Техническая подготовка.	Боковой нападающий удар.	Боковой нападающий удар после подброса партнёра.	1
53	ОФП	Развитие координационных и силовых способностей	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	1
54	Техническая подготовка	Подача мяча	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча.	1
55	ОФП	Развитие скоростно-силовых качеств	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	
56	Техническая подготовка	Приём мяча	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1
57	Техническая подготовка	Прямой нападающий удар	Передачи мяча. Прямой нападающий удар после подброса партнером.	1
58	Теоретическая подготовка	Расстановка	Расстановка игроков по зонам	1
59	Техническая подготовка	Прямой нападающий удар	Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное	1

			движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча.	
60	Тактическая подготовка	Расстановка	Площадка, зоны, расстановка игроков, первая, вторая линии.	1
61	ОФП	Круговая тренировка	Чередование технических приемов в различных сочетаниях.	1
62	Техническая подготовка	Передача мяча	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1
63	Тактическая подготовка	Групповые взаимодействия	2:2; 3:3; 1:3, 2:1.	1
64	ОФП	Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости	Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости.	1
65	Техническая подготовка	Приём и передача мяча сверху и снизу двумя руками	Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.	1
66	Тактическая подготовка	Групповые взаимодействия	3:3; 6:6.	1
67	Судейская практика	Овладение судейской практикой		1
68	ОФП	Развитие скоростно-силовых способностей.	Повторно-серийный метод. Прыжковые и скоростные упражнения на перемещение и прыгучести.	1
2-й год обучения (68 часов) 2023-2024 1				
	Техническая подготовка	Одиночное блокирование	Работа в парах возле волейбольной сетки, разбег, работа ног и рук.	1
1	Судейская практика	Овладение судейской практикой		1
2	Тактическая подготовка	Прием и передача мяча	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	1
3	Тактическая подготовка	Групповые взаимодействия	2:2; 3:3; 1:3, 2:1.	1
4	ОФП	Развитие скоростно-силовых качеств.	Прыжки в высоту с прямого разбега.	1
5	Техническая подготовка	Передача мяча	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1
6	Техническая подготовка	Приём снизу	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	1
7	Судейская практика	Овладение судейской практикой		1
8	Тактическая подготовка	Учебная игра волейбол	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.	1
9	Тактическая подготовка	Учебная игра волейбол	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при	1

			приеме подачи.		
10	ОФП	Развитие общей выносливости	Подвижные игры на развитие общей выносливости	1	
11	Техническая подготовка	Передача мяча	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1	
12	Тактическая подготовка	Учебная игра волейбол	Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2).	1	
13	Тактическая подготовка	Нападение и защита	Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.	1	
14	Судейская практика	Овладение судейской практикой		1	
15	Тактическая подготовка	Учебная игра волейбол	Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2).	1	
16	Техническая подготовка	Приём и передача мяча	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация.	1	
17	Техническая подготовка	Передача мяча	Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой.	1	
18	Тактическая подготовка	Учебная игра волейбол	Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».	1	
19	Тактическая подготовка.	Блокирование		1	
20	Тактическая подготовка	Приём мяча снизу двумя руками.	Работа в парах. Работа со стенкой.	1	
21	Судейская практика	Овладение судейской практикой		1	
22	Контрольно-испытания	Тестирование по ОФП	Прыжок с места, челночные бег. Передача мяча в парах, над собой.	1	
23	Техническая подготовка	Прямой нападающий удар	Работа в парах, с само подброса, с зоны четыре	1	
24	Тактическая подготовка	Нападение и защита	Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.	1	
25	Тактическая подготовка	Товарищеская встреча		1	
26	Тактическая подготовка	Товарищеская встреча		1	
27	Тактическая подготовка	Товарищеская встреча		1	
28	Теоретическая подготовка	Психология успеха	Презентация, тренинг, анкетирование	1	
29	Техническая подготовка	Прием и передача мяча	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	1	
30	Техническая	Подача мяча.	Верхняя планирующая подача.	1	

	подготовка		Прием подачи и первая передача в зону 2, 3.		
31	Теоретическая подготовка	Расстановка игроков	Игроки первой и второй линии, защиты (либеро)	1	
32	Тактическая подготовка	Групповые взаимодействия	2:2; 3:3; 1:3, 2:1.	1	
33	Тактическая подготовка	Игра в волейбол	Игра в волейбол по правилам судейства 6:6	1	
34	Техническая подготовка	Прием и передача мяча	Упражнения на развитие точных приемов и передач.	1	
35	Контрольные испытания	Тестирование по технической подготовке	Передачи на точность, в парах, над собой.	1	
36	Тактическая подготовка	Групповые взаимодействия	2:2; 3:3; 1:3, 2:1.	1	
37	Техническая подготовка	Подача мяча.	Верхняя и нижняя подачи.	1	
38	Контрольные испытания	Тестирование по технической подготовке	Подача мяча (верхняя, нижняя)	1	
39	Тактическая подготовка	Групповые взаимодействия	2:2; 3:3; 1:3, 2:1.	1	
40	Теоретическая подготовка	Расстановка игроков	Работа игроков по зонам	1	
41	Техническая подготовка	Прямой нападающий удар	Работа в парах, с само подброса, с зоны четыре,	1	
42	Техническая подготовка	Одиночное блокирование	Блокирование после нападающего удара, работа в парах возле сетки	1	
43	Теоретическая подготовка	Расстановка игроков	Работа игроков по зонам	1	
44	Тактическая подготовка	Нападение и защита	Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.	1	
45	Тактическая подготовка	Игра в волейбол	Игра в волейбол по правилам судейства 6:6	1	
46	Техническая подготовка	Прием и передача мяча	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	1	
47	Техническая подготовка	Подача мяча.	Верхняя планирующая подача. Прием подачи и первая передача в зону 2, 3.	1	
48	Тактическая подготовка	Игра в волейбол	Игра в волейбол по правилам судейства 6:6	1	
49	Тактическая подготовка	Нападение и защита	Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.	1	
50	Тактическая подготовка	Игра в волейбол	Игра в волейбол по правилам судейства 6:6	1	
51	Тактическая подготовка	Игра в волейбол	Игра в волейбол по правилам судейства 6:6	1	
52	Техническая подготовка	Приём и передача мяча	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении	1	