

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Комсомольская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрена на заседании
Методического совета школы и
рекомендована к утверждению
протокол № 4 от 30.08. 2023 г

Утверждена
приказом № 100 от 31.08.2023 г
Директор школы Зоткина О.В. Зоткина



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

«Волейбол»

(Базовый уровень)

Возраст учащихся: 14-16 лет

Срок реализации: 2 года

Автор:
Муравьева В В
Педагог ДО

2023 год

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Комсомольская средняя общеобразовательная школа»
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности "Волейбол"
3. Сведения об авторах:	
3.1. Ф.И.О., должность	Муравьева Валентина Владимировна., учитель физической культуры
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база	Конвенция ООН о правах ребенка, 1991г.; Конституция РФ; Федеральный закон от 29.12.2012г.№273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями 13 июля 2015г.); Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012-2017 годы (Указ Президента РФ от 01.06.12г. № 761) Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Концепция развития дополнительного образования детей в Тамбовской области на 2015-2020 годы от 22.07.2015г. № 326-р; Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития

	образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.); Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования»; Устав Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Комсомольская средняя общеобразовательная школа»
4.2. Область применения	Дополнительное образования
4.3. Направленность	Физкультурно - спортивная
4.4. Уровень освоения программы	Базовый
4.5. Вид программы	модифицированный
4.6. Возраст учащихся по программе	14-16 лет
4.7. Продолжительность обучения	2 года

В соответствии с законом Российской Федерации «Об образовании», любая образовательная деятельность по учебным предметам вообще и физической культуре в частности должна осуществляться на основе образовательных программ, которые либо рекомендованы соответствующими организациями (департамент образования, министерство образования), либо разработаны специалистами образовательного учреждения.

Секционная работа в образовательном учреждении по видам спорта является дополнительным физкультурным образованием и должна осуществляться на основе соответствующей образовательной программы. На протяжении многих лет работы в школе я провожу занятия секции волейбола. В ней занимаются ученики 8-10-х классов. С самого начала возникла проблема обеспечения содержания занятий на основе образовательной программы.

Обеспечение содержания занятий через реализацию школьной программы затруднено, поскольку речь идет о дополнительном образовании, углубленном изучении раздела «Волейбол», да и контингент занимающихся

разновозрастный. Обеспечить содержание занятий на основе программы ДЮСШ не представляется возможным, так как ее содержание строго дифференцировано по годам обучения и уровню спортивного мастерства.

Возникает необходимость создания образовательной программы, адекватной задачам дополнительного физкультурного образования в условиях образовательного учреждения с учетом наличия в группе учащихся различного возраста и уровня подготовленности. Попытки найти образовательную программу по волейболу, подходящую для организации занятий в школьной секции, не увенчались успехом. Поэтому я разработала свой вариант такой программы. Кроме содержания программы я составила рабочие планы ее реализации.

Программа апробирована на протяжении нескольких лет и позволила не только добиться системности в работе, привлечения учащихся к дополнительным занятиям, сформировать у них положительный интерес к физической культуре, но и получить высокие спортивные результаты. Команды школы являются неоднократными призерами муниципальных этапов соревнований по волейболу.

Предлагаемая программа содержит пояснительную записку, основные положения теоретической подготовки, физической подготовки, технической подготовки, тактической подготовки, контрольные тесты.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

для подростков 14-16лет

на 2 года обучения

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

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 3.06.2011 г. №1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9.03.2004 г. № 1312;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010г. №889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
- Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998
- Положение о «Рабочей программы МБОУ «Комсомольская СОШ»

- Программа работы секции волейбола составлена на основе пособия Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский «Волейбол в школе»,

Москва, «Просвещение», 1989.

Программа работы секции волейбола включает пояснительную записку, учебно-тематические планы работы на каждый год обучения и приложения. В пояснительной записке показано место волейбола в системе физического воспитания; определены цели и задачи работы секции; методы диагностики результатов учебно-тренировочного процесса. В приложении находятся варианты контрольных испытаний-тестов для отдельных возрастных групп занимающихся и список рекомендуемой литературы.

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 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. 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 работы секции волейбола рассчитана на 2 года. Программа предназначена для подростков 14-16 лет, прошедших обучение в группах начальной подготовки.

При наличии достаточного уровня подготовки и соответствующего возраста, подросток может подключиться к занятиям в учебно-тренировочных группах, минуя группы начальной подготовки. Секцию 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 10 – 15 человек. Продолжительность занятий – 4 часа в неделю (2 часа занятие). Форма занятий - групповая. Всего занятий в год – 36 недель, 144 часов.

Цели и задачи работы секции

Цель:

- Повышение уровня физического развития подростков.
- Подготовка спортивного резерва

Задачи:

- Укрепление здоровья и закаливание организма подростков.
- Обучить приемам волейбола, сформировать начальные навыки судейства.
- Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях.
- Повышение общей физической подготовленности . Развитие специальных физических способностей

Методическое обеспечение программы

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

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных. Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

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

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

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены

преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале техническим прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение снова 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.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами. Примерные варианты тестов и упражнений приведены в приложении.

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 городского 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.

Материально-технические условия:

Для проведения занятий в кружке волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 2 штуки.

2. Стойки волейбольные - 2 штуки.
3. Гимнастическая стенка - 6 – 8 пролётов.
4. Гимнастические скамейки - 10 штук
5. Гимнастические маты - 10 штук
6. Скакалки - 20 штук.
7. Мячи набивные - 10 штук.
- 8.. Мячи волейбольные - 15 штук.
9. Туристическое снаряжение
для походов - на 15 – 20 человек.

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: перекувырки, 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

Практические занятия по технике нападения.

Действия без мяча. Перемещения и стойки: - стартовая стойка (И.п.) в сочетании с перемещениями;

- ходьба с крестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; - перемещения приставными шагами спиной вперёд;
- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки; - сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах;

- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

Подача мяча: - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары: -

Практические занятия по технике защиты.

Действия без мяча. Перемещения и стойки:

Действия с мячом. Приём мяча:

Блокирование

Практические занятия по тактике нападения.

Индивидуальные действия.

Групповые действия.

Командные действия.

Практические занятия по тактике защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

Контрольные игры и соревнования. Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Физическое развитие и физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	девочки	мальчики
1	2	3	4
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9	11,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками:		
	-сидя (м)	5,0	6,0
	- в прыжке с места (м)	7,5	9,5

Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1	2	3

1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4
2.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
3.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	8
5.	Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах	3

Экскурсии, походы, посещения соревнований. Экскурсии в музеи, на выставки. Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта.

Учебно - тематическое планирование на 1 –ый год обучения

№	НАЗВАНИЕ ТЕМЫ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		
		теоретические	практические	всего
1	Вводное занятие	3		3
2	Упражнения на развитие основных движений	3	38	41
3	Специальная физическая подготовка	9	22	31
4	Упражнения для быстроты и прыгучести		14	14
5	Общая физическая подготовка		16	16
6	Игра в волейбол		34	34
7	Выполнение зачетных требований		5	5
ИТОГО		15	129	144

Учебно- тематическое планирование на 2-ой год обучения

№	НАЗВАНИЕ ТЕМЫ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		
		теоретические	практические	всего
1	Вводное занятие			2
2	Специальная физическая подготовка	3	25	28
3	Упражнения для быстроты и прыгучести	5	24	27
4	Общая физическая подготовка	3	15	18
5	Игра в волейбол		39	39
6	Подвижные игры и эстафеты		25	25
7	Выполнение зачетных требований		5	5
	ИТОГО	11	133	144

Ожидаемые результаты. Требования к знаниям и умениям, критерии их оценки.

Должны:

- Знать и уметь делать основные движения.
- Уметь делать разминку.
- Уметь играть в парах.
- Уметь подавать мяч в любые зоны.
- Знать правила гигиены после занятий.
- Уметь делать удары в прыжке.
- Подавать мяч из разных точек.
- Уметь переключаться из скоростных действий к медленным.

- Бегать в равномерном темпе до 30 минут.

Критерии оценки результатов

1 год

- Знает правила гигиены после занятий, умеет проводить разминку, бегают в равномерном темпе, делает приемы сверху и снизу, подает мяч в зоны, умеет делать нападающие удары в прыжке.
- Знает основные движения, бегают в равномерном темпе до 20 мин, делает приемы сверху, умеет делать 8 упражнений, подает мяч в три зоны.
- Бегают в равномерном темпе до 15 мин, подает мяч в разные точки площадки, не знает приемов, не умеет подавать мяч.

2 год.

- Подает мяч из разных точек, умеет переключаться из скоростных действий к медленным, бегают в равномерном темпе, знает обманные удары в нападении.
- Бегают в равномерном темпе до 30 мин, знает основные движения, знает правила гигиены после кружка, подает мяч в одну точку.
- Знает несколько основных движений, не знает приемы сверху и снизу, бегают в равномерном темпе до 20 мин, не умеет играть в парах.

Основные направления содержания деятельности.

Во время секций основное влияние уделяется сплоченности в коллективе. Отрабатывается применение полученных занятий на практике, в ходе проведения подвижных игр. В секции по волейболу используются многократное повторение обще-развивающих упражнений и подготовка организма к предстоящей работе. Каждый учащийся рассматривается как потенциальный спортсмен. Часто используются игры в парах для обучения приемов, подач в зоны. В конце каждой тренировки ребята учатся играть в волейбол. Конечно нужно обратить пристальное внимание на развитие личности ребенка, его природные данные, на укрепление здоровья.

Основными формами проведения секций являются: тренировки, зачетные требования, беседы, лекции.

Способы контроля

1. Тестовые упражнения.
2. Зачеты
3. Выполнение обще-развивающих упражнений.
4. Соревнования.

Методическое обеспечение программы.

- 1). Составление программы.
- 2). Разработка конспектов, планов.
- 3). Сбор и подготовка информационного материала.
- 4). Разработка тестов, анкет, упражнений для контроля и определения результатов проделанной работы.
- 5). Оформление информационных стендов.
- 6). Выполнение зачетных требований.

Библиографический список

1. Настольная книга учителя физической культуры (под. ред. Коффмана).
2. Волейбол: игра связующего- М: ФиС, 1984- 96с.
3. Спортивные игры. (под ред. Г. Н. Николаева) 1998- 46с.
4. Правила игры в волейбол. (под ред. М. В. Петровой)М.,1999- 30с

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ СЕКЦИОННОГО ЗАНЯТИЯ «Волейбол»

Тема урока	Номер урока	Тип урока	Кол- во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающих ся	Вид контроля	Домаш нее задание	Дата проведения	
								план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I четверть – 20 занятий, 30 часов, 10 недель									
1 неделя	1	Комбиниро- ванный	90мин	Теоретические сведения. Техника безопасности на занятиях. Правила соревнований.		Текущий			
	2	Совершенст- вования	90мин	Передачи мяча назад через голову. Учебная игра в волейбол с заданием. упражнения без предметов	Уметь: выполнять в игре технические действия	Текущий	Передачи мяча над собой		
2 неделя	3	Совершенст- вования	90мин	упражнения для мышц рук и плечевого пояса Прием мяча снизу от сетки. Учебная игра в волейбол с заданием.	Уметь: выполнять в игре технические действия	Текущий	Передачи мяча над собой		
	4	Совершенст- вования	90мин	Прием мяча снизу с последующим падением. упражнения без предметов Учебная игра в волейбол с заданием.	Уметь: выполнять в игре технические действия	Текущий	Передачи мяча над собой		

				перемещения					
3 неделя	5	Совершенст- вования	90мин	упражнения для мышц рук и плечевого пояса Нападающие удары. Учебная игра в волейбол.	Уметь: выполнять в игре технические действия	Текущий	Передачи мяча над собой		
	6	Совершенст- вования	90мин	Блокирование. Учебная игра в волейбол с заданием. смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера	Уметь: выполнять в игре технические действия	Текущий	Передачи мяча над собой		
4 неделя	7	Совершенст- вования	90мин	Тактические действия в защите. упражнения без предметов Учебная игра в волейбол с заданием.	Уметь: выполнять в игре технические действия	Текущий	Передачи мяча над собой		
	8	Комплексный	90мин	Тактические действия в нападении. Учебная игра в волейбол с заданием. смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера	Уметь: выполнять в игре технические действия	Текущий	Передачи мяча над собой		
	9	Совершенст- вования	90мин	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса Перемещения, приемы и передачи мяча. Учебная игра в волейбол с	Уметь: выполнять в игре технические действия	Текущий	Передачи мяча над собой		

5 неделя				заданием.					
	10	Совершенст- вования	90мин	Упражнения с предметами: со скакалками Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению полета	Уметь: выполнять в игре технические действия	Текущий	Передачи мяча над собой		
6 неделя	11	Совершенст- вования	90мин	Совершенствование навыков подачи и приема мяча после подачи. Учебная игра в волейбол с заданием.	Уметь: выполнять в игре технические действия	Текущий	Передачи мяча над собой		
	12	Комплексный	90мин	Учебная игра в волейбол. игры и эстафеты с препятствиями	Уметь: выполнять в игре технические действия	Текущий	Передачи мяча над собой		

7 неделя	13	Комплексный	90мин	Нападающий удар с разбега из зоны 4. Учебная игра в волейбол с заданием. перемещения	Уметь: выполнять в игре технические действия	Текущий	Передачи мяча над собой		
	14	Совершенст- вования	90мин	Упражнения на гимнастических снарядах Передача сверху, стоя спиной к направлению полета мяча.	Уметь: выполнять в игре технические действия	Текущий	Передачи мяча над собой		
8 неделя	15	Совершенст- вования	90мин	Упражнения с предметами: со скалками Передача сверху, стоя спиной к направлению полета мяча.	Уметь: выполнять в игре технические действия	Текущий	Передачи мяча над собой		
	16	Совершенст- вования	90мин	Упражнения на гимнастических снарядах Прием мяча снизу от сетки. Учебная игра в волейбол с заданием	Уметь: выполнять в игре технические действия	Текущий	Передачи мяча над собой		

9 неделя	17	Комплексный	90мин	Нападающий удар с разбега из зоны 4. Учебная игра в волейбол с заданием. игры и эстафеты с препятствиями	Уметь: выполнять в игре технические действия	Текущий	Передачи мяча над собой		
	18	Комплексный	90мин	Прием мяча снизу от сетки. Учебная игра в волейбол с заданием . упражнения с набивными и теннисными мячами,	Уметь: выполнять в игре технические действия	Текущий	Передачи мяча над собой		
10 неделя	19	Совершенствования	90мин	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса Перемещения, приемы и передачи мяча. Учебная игра в волейбол с заданием.	Уметь: выполнять в игре технические действия	Текущий	Передачи мяча над собой		
	20	Комплексный	90мин	Упражнения с предметами: со скакалками Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению полета	Уметь: выполнять в игре технические действия	Текущий	Передачи мяча над собой		

Тема урока	Номер урока	Тип урока	Кол- во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Домаш нее задание	Дата проведения	
								план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
II четверть – 16занятий, 24 часа, 8 недель									
	1	Комбиниро- ванный	90мин	Прием одной подачи снизу с последующим падением. упражнения с набивными и теннисными мячами, Учебная игра в волейбол.	Уметь: выполнять в игре технические действия	Текущий	Отжима ния от пола		

14 неделя	6	Совершенствования	90мин	Упражнения на гимнастических снарядах Групповые тактические действия в нападении и защите. Учебная игра в волейбол с заданием.	Уметь: выполнять в игре технические действия	Текущий	Хлопки в упоре лежа		
	7	Совершенствования	90мин	Нападающий удар и блокирование. Учебная игра в волейбол с заданием	Уметь: выполнять в игре технические действия	Текущий	Отжима ния от пола		
	8	Комплексный	90мин	Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра в волейбол с заданием	Уметь: выполнять в игре технические действия	Текущий	Подтягивание		
4	9	Совершенствования	90мин	Нападающий удар и блокирование, страховка. Учебная игра в волейбол.	Уметь: выполнять в игре ситуации тактико-технические действия	Текущий	Прыжки через скакалку.		

15 неделя	10	Совершенствования	90мин	Прием одной подачи снизу с последующим падением.	Уметь: выполнять в игре технические действия	Текущий	Челночный бег		
5									
16 неделя	11	Совершенствования	90мин	Упражнения на гимнастических снарядах Одиночное блокирование. Учебная игра в волейбол с заданием.	Уметь: выполнять в игре технические действия	Текущий	Поднимание туловища из положения лежа.		
6	12	Комплексный	90мин	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению полета. перекаты, кувырки	Уметь: выполнять в игре технические действия	Текущий	Хлопки в упоре лежа		

17 неделя	13	Комплексный	90мин	Совершенствование навыков подачи и приема мяча после подачи.	Уметь: выполнять в игре технические действия	Текущий	Отжима ния от пола		
	14	Совершенст- вования	90мин	Зональные игры по волейболу среди школьных команд города	Уметь: выполнять в игре технические действия	Текущий	Подтяги вание		
17 неделя									
7									
18 неделя	15	Совершенст- вования	90мин	Нападающий удар и блокирование. Учебная игра в волейбол с заданием	Уметь: выполнять в игре технические действия	Текущий	Отжима ния от пола		
	16	Комплексный	90мин	Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра в волейбол с заданием	Уметь: выполнять в игре технические действия	Текущий	Подтяги вание		

8									
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ СЕКЦИОННОГО ЗАНЯТИЯ «Волейбол»

Тема урока	Номер урока	Тип урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Домашнее задание	Дата проведения	
								план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
III четверть – 22 занятия, 33 часа, 11 недель									
19 Неделя	1	Комбинированный	90мин	Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра в волейбол с заданием.	Уметь: выполнять в игре технические действия	Текущий	Передачи мяча над собой		
	2	Совершенствования	90мин	Поддачи и прием мяча с поддачи. Учебная игра в волейбол. перекаты, кувырки	Уметь: выполнять в игре технические действия	Текущий	Передачи мяча над собой		
1									
20	3	Совершенствования	90мин	Прием и передача мяча. Учебная игра в	Уметь:	Текущий	Передачи		

неделя		вования		волейбол.	выполнять в игре технические действия		мяча над собой		
2	4	Совершенст- вования	90мин	Групповые тактические действия в нападении и защите.	Уметь: выполнять в игре технические действия	Текущий	Передачи мяча над собой		
21 неделя	5	Совершенст- вования	90мин	Учебная игра в волейбол с заданием. Нападающий удар и блокирование	Уметь: выполнять в игре технические действия	Текущий	Передачи мяча над собой		
3	6	Совершенст- вования	90мин	Учебная игра в волейбол с заданием. Спортивные игра: баскетбол	Уметь: выполнять в игре технические действия	Текущий	Передачи мяча над собой		
22 неделя	7	Совершенст- вования	90мин	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению полета.	Уметь: выполнять в игре технические действия	Текущий	Передачи мяча над собой		

4	8	Комплексный	90мин	Совершенствование навыков подачи и приема мяча после подачи.	Уметь: выполнять в игре технические действия	Текущий	Передачи мяча над собой		
23 неделя	9	Совершенствования	90мин	Учебная игра в волейбол с заданием. Нападающий удар и блокирование. Спортивные игра: баскетбол	Уметь: выполнять в игре технические действия	Текущий	Передачи мяча над собой		
	10	Совершенствования	90мин	Тактические действия в защите. Учебная игра в волейбол с заданием.	Уметь: выполнять в игре технические действия	Текущий	Передачи мяча над собой		
5									
24 неделя	11	Совершенствования	90мин	Тактические действия в нападении. Учебная игра в волейбол с заданием.	Уметь: выполнять в игре технические действия	Текущий	Передачи мяча над собой		
	12	Комплексный	90мин	Одиночное блокирование. Учебная игра в волейбол с заданием. Спортивные игры:	Уметь: выполнять в	Текущий	Передачи мяча над		

6				баскетбол, футбол	игре технические действия		собой		
25 неделя	13	Комплексный	90мин	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению полета.	Уметь: выполнять в игре технические действия	Текущий	Передачи мяча над собой		
7	14	Совершенст- вования	90мин	Совершенствование навыков подачи и приема мяча после подачи.	Уметь: выполнять в игре технические действия	Текущий	Передачи мяча над собой		
26	15	Комбиниро-	90мин	Учебная игра в волейбол с заданием.	Уметь:	Текущий	Передачи		

неделя		ванный		Спортивные игры: баскетбол, футбол	выполнять в игре технические действия		мяча над собой		
	16	Совершенствования	90мин	комбинированный бег со сменой скорости и направлений Командные тактические действия в нападении и защите.	Уметь: выполнять в игре технические действия	Текущий	Передачи мяча над собой		
27 неделя	17	Совершенствования	90мин	Учебная игра в волейбол с заданием. Спортивные игры: баскетбол, футбол	Уметь: выполнять в игре технические действия	Текущий	Передачи мяча над собой		
	18	Совершенствования	90мин	Одиночное блокирование. Учебная игра в волейбол с заданием.	Уметь: выполнять в игре технические действия	Текущий	Передачи мяча над собой		
28 неделя	19	Совершенствования	90мин	прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования, Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению полета.	Уметь: выполнять технические действия	Текущий	Передачи мяча над собой		
	20	Совершенствования	90мин	Участие в соревнованиях муниципального уровня.	Уметь: выполнять технические	Текущий	Передачи мяча над собой		

10					действия				
29 неделя	21	Совершенствования	90мин	комбинированный бег со сменой скорости и направлений Командные тактические действия в нападении и защите.	Уметь: выполнять технические действия	Текущий	Передачи мяча над собой		
	22	Совершенствования	90мин	Учебная игра в волейбол с заданием. Спортивные игры: баскетбол, футбол	Уметь: выполнять технические действия	Текущий	Передачи мяча над собой		
11									

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ СЕКЦИОННОГО ЗАНЯТИЯ «Волейбол»

Тема урока	Номер урока	Тип урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Домашнее задание	Дата проведения	
								план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
IV четверть – 18 занятий, 27 часов, 9 недель									
	1	Комбинированный	90мин	Нападающий удар и блокирование, страховка. Учебная игра в волейбол.	Уметь: выполнять в игре технические	Текущий	Отжима		

30 неделя					действия		ния от пола		
	2	Совершенст- вования	90мин	прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования, Учебная игра в волейбол с заданием.	Уметь: выполнять в игре технические действия	Текущий	Подтяги вание		
1									
31 неделя	3	Совершенст- вования	90мин	комбинированный бег со сменой скорости и направлений Многократный прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра в волейбол.	Уметь: выполнять в игре технические действия	Текущий	Прыжки через скакалку.		
	4	Совершенст- вования	90мин	Прием мяча, отскочившего от сетки. Учебная игра в волейбол с заданием (три касания). Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног	Уметь: выполнять в игре технические действия	Текущий	Челноч ный бег		
2									
32	5	Совершенст- вования	90мин	Передача сверху, стоя спиной к направлению полета мяча. прыжки через препятствие.	Уметь: выполнять в игре технические действия	Текущий	Поднима ние туловища		

неделя							из положе ния лежа.		
3	6	Совершенст- вования	90мин	Прием мяча снизу от сетки. Учебная игра в волейбол с заданием. прыжки в длину с места,	Уметь: выполнять в игре технические действия	Текущий	Хлопки в упоре лежа		
33 неделя	7	Совершенст- вования	90мин	Учебная игра в волейбол с заданием. Спортивные игры: баскетбол, футбол	Уметь: выполнять в игре технические действия	Текущий	Отжима ния от пола		
4	8	Комплексный	90мин	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению полета. прыжки с места и с разбега с доставанием предметов	Уметь: выполнять в игре технические действия	Текущий	Подтяги вание		
	9	Совершенст- вования	90мин	Совершенствование навыков подачи и приема мяча после подачи. прыжки в длину с места,	Уметь: выполнять в игре технические действия	Текущий	Прыжки через скакалку.		

34 неделя	10	Совершенствования	90мин	Учебная игра в волейбол с заданием. Спортивные игры: баскетбол, футбол	Уметь: выполнять в игре технические действия	Текущий	Челночный бег		
35 неделя	11	Совершенствования	90мин	Учебная игра в волейбол. Нападающий удар с разбега из зоны 4. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног	Уметь: выполнять в игре технические действия	Текущий	Поднимание туловища из положения лежа.		
	12	Комплексный	90мин	кроссовый бег Учебная игра в волейбол с заданием. Спортивные игры: баскетбол, футбол	Уметь: выполнять в игре технические действия	Текущий	Хлопки в упоре лежа		

