

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Любохонская средняя общеобразовательная школа им. А.А.Головачева
Дятьковского района Брянской области

Рассмотрена на методическом
Объединении и рекомендована
к утверждению
протокол № 1 от 29.08.22



«Утверждаю»

Директор Любохонской СОШ

Кононов К.В.

Приказ 3/140 от 31.08.22

Согласовано
Заместитель директора
по дополнительному образованию
Щелчкова В.В.
30.08.22

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Волейбол»**

Физкультурно-спортивной направленности

Срок реализации: 3 года.

Возраст детей: 5-11 классы

Разработала:

Волохова Ольга Викторовна,
педагог дополнительного
образования

п.Любохна

2022 год

Пояснительная записка

Спортивные игры, особенно волейбол, предоставляют уникальные возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания детей: развития познавательных процессов, выработки воли и характера, воспитания чувства коллективизма.

Главными требованиями к проведению занятий являются: прикладная направленность, систематическое и комплексное воспитание двигательных качеств, формирование необходимых навыков в избранном виде спорта (в данном случае – в волейболе), достижение закаляющего эффекта (проведение занятий на открытом воздухе), воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями, индивидуальный подход к учащимся.

Задачи программы

Программа последовательно решает основные задачи физического воспитания:

- 1) укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- 2) развитие двигательных способностей (кондиционных и координационных);
- 3) обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- 4) приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- 5) воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями для отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- 6) воспитание нравственных и волевых качеств.

Разделы программы

Материал программы состоит из четырех разделов: «Основы знаний», «Общая физическая подготовка (ОФП)», «Специальная подготовка», «Показатели физической подготовленности».

В раздел «Основы знаний» включен обширный материал об организме человека и его возможностях, о саморегуляции психических процессов, о гигиене, а также об особенностях различных видов спорта. Для соединения физического, психического и духовного начал человека в программу введены элементы йоги (асаны и хатха-йоги). Эти упражнения выполняются как во вводной, так и в заключительной частях урока.

Раздел «Общая физическая подготовка» соответствует аналогичному разделу программы физического воспитания учащихся и включает упражнения из различных видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, футбола, баскетбола, а также упражнения со скакалками и др.

Программа тестов включает следующие виды испытаний:

- 1) бег на 30 м;
- 2) челночный бег 3?10 м;
- 3) прыжок в длину с места;
- 4) наклон вперед из положения стоя;
- 5) 6-минутный бег;
- 6) подтягивание на высокой перекладине (мальчики), сгибание – разгибание рук в упоре лежа (девочки).

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.

Методические рекомендации при обучении техническим приемам

Последовательность обучения стойкам и перемещениям

1. Выполнение стоек на месте.
2. Перемещения в медленном темпе. Ходьба выпадами, в полуприседе, на внешней и внутренней стороне стопы, на носках и пятках. Пробегание отрезков 15–20 м с ускорением. Чередование ходьбы и бега. Передвижения разными способами в различных направлениях по зрительному и звуковому сигналам. Бег из различных и.п.: лицом или спиной вперед; приставными шагами; с прыжками. Различные эстафеты, включающие бег, прыжки, кувырки, ускорения на отрезках 8–15 м с изменением направления («елочка», челночный бег 9–3–6–3–9 м).
3. Сочетание перемещений в медленном и среднем темпе с последующим принятием стойки.
4. Перемещения в высоком темпе с последующим принятием стойки.
5. Принятие стойки игрока после перемещения по звуковому или зрительному сигналу.

Последовательность обучения передачам мяча сверху

1. Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.
2. То же, но с мячом.
3. Передача мяча в парах с набрасыванием мяча партнером.
4. Обоюдная передача мяча в парах с расстояния 3–5 м между партнерами.
5. То же, но с расстояния 5–6 м.
6. Верхняя передача мяча двумя руками после перемещения вперед, затем назад. Обратить внимание на остановку перед выполнением приема.
7. То же, но после перемещения влево и вправо.

8. Передача мяча с изменением траектории полета.
9. Передачи мяча на точность.
10. Передачи мяча в сочетании с усложненными способами.

Последовательность обучения передачам мяча снизу

Соблюдается та же последовательность, что и при обучении приему мяча сверху.

1. Имитация передачи мяча снизу. Работают сначала ноги и туловище, затем руки.
2. Прием мяча снизу после набрасывания партнером, расстояние – 4–5 м.
3. Прием мяча снизу после отскока от пола.
4. Прием мяча снизу после перемещения вправо, влево, вперед, назад. Обратит внимание, чтобы он попадал на предплечья, а не на кисти.
5. Сочетание верхних и нижних передач в парах или у стены.

Последовательность обучения подачам

Приведенную последовательность соблюдают при изучении всех способов подач.

1. Выполнение подачи в упрощенных условиях. Имитация изучаемого способа (выполняется на три счета: 1 – замах; 2 – подбрасывание; 3 – удар по мячу).
2. Сочетание имитации подачи с подбрасыванием мяча. Ударное движение можно заменить ловлей мяча. Цель данного упражнения – научить правильно подбрасывать мяч.
3. Подача мяча в парах поперек площадки.
4. Подача мяча партнеру на точность (расстояние – 5–6 м от сетки).
5. Подача мяча из-за лицевой линии.
6. Подача мяча в левую и правую стороны площадки.
7. Подача мяча на точность в заданную часть площадки.

Последовательность обучения нападающим ударам

В начале занятий целесообразно использовать расчлененный метод обучения: первое ударное движение по мячу на месте, затем – в прыжке и только потом – в прыжке после разбега.

1. Нападающий удар с собственного набрасывания в опорном положении у стены в парах.
2. При разбеге следует обратить внимание на выполнение последнего, третьего, шага, который должен быть самым длинным и заканчиваться «стопорящим» движением стоп (ступни параллельны).
3. Имитация нападающего удара с 3 шагов разбега.

4. Нападающий удар с разбега, но мяч фиксируется партнером, стоящим на возвышении (тумбочке, стуле и т.п.).
5. Нападающий удар с собственного набрасывания мяча; с набрасывания мяча партнером.
6. Нападающий удар после встречной передачи, а затем с передачи вдоль сетки.
7. Прямой нападающий удар с передачи из зоны 3; траектория полета средняя (расстояние – до 0,5 м от сетки).
8. Нападающий удар со всех зон нападения после различных по высоте и направлению передач.
9. То же, но с переводом туловищем влево, вправо; при приземлении стопы разворачиваются в сторону движения мяча.
10. То же, но перевод выполняется разворотом кисти влево или вправо.

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: перекуты, 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



Утверждаю
 Директор СЮТ
 Щелчкова В.В.

Кружок: Волейбол

Руководитель: Волохова Ольга Викторовна

1. Цели и задачи: укрепить здоровье, увеличить объём двигательных навыков, развить основные двигательные (физические) качества, укрепить системы организма, несущие основную нагрузку в игре, развить спец. Качества в структуре технических приёмов, спец. Координационные способности.

2. Учебно-тематическое планирование, 1-ый год обучения.

№	Темы занятий	Количество часов	В том числе	
			теория	практика
I	Теория			
	- Инструктаж по технике безопасности	1	1	
	- Техника игры	1	1	
	- Тактика игры	1	1	
	- Правила игры	1	1	
	- Самоконтроль	2	2	
II	Практика			
1.	Физическая подготовка			
	- Общеразвивающие упражнения	30		30
	- Подготовительные упражнения волейболиста	10		10
	- Подвижные игры	26		26
2.	Передача мяча			
	- Подводящие упражнения к верхней передаче	8		8
	- Верхняя передача двумя руками из игровых стоек	20		20
3.	Подачи			
	- Нижняя прямая и боковая	8		8
4.	Нападающий удар			
	- Прямая правой и левой рукой	8		8
5.	Комплексные упражнения (сочетание нескольких игровых приемов)	10		10
6.	Учебно-тренировочные игры	10		10
7.	Контрольные испытания	4		4
8.	Контроль и самоконтроль	4		4
	Итого:	144	6	138

3. Используемая литература

Дидактическое обеспечение: использование литературы: А.А Дергач «Педагогическое мастерство» тренера; Ю.Л. Ханин «психология общения в спорте»; О.Чехов «Основы

волейбола; Ю.Д.Железняк «к мастерству в волейболе», учебник «Волейбол»; А.Г. Фурманов «Юный волейболист»; С. Огенума «Уроки волейбола»; А.Гуревич «Круговая тренировка и развитие физических качеств»; Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов «Теория и методика физического воспитания и спорта»

№ занятия	Содержание материала	Количество часов	Практика	Теория
1-2	Теория - Инструктаж по технике безопасности на занятии - Техника игры - Самоконтроль	1 1 2		1 1 2
3-10	- ОРУ с предметами и без предметов - Подвижные игры на развитие быстроты - Подготовительные упражнения волейболиста - Подводящие упражнения к верхней передаче - Обучение верхней передаче двумя руками	6 4 2 2 2	6 4 2 2 2	
11-19	-ОРУ с набивным мячом, в парах -Подвижные игры на развитие ловкости -Подготовительные упражнения волейболиста -Подводящие упражнения к верхней передаче -Сов. верхней передачи двумя руками -Обучение техники нижней прямой и боковой подачи	4 4 2 2 4 2	4 4 2 2 4 2	
20-21	Контрольные испытания: -Бег 30 м -Челночный бег 3*10 -Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками из положения сидя -Контроль и самоконтроль (заполнение дневников самоконтроля)	2 2	2	
22-31	-ОРУ с отягощениями -Подвижные игры на развитие прыгучести, быстроты реакции -Подготовительные упражнения волейболиста -Подводящие упражнения к верхней передаче -Сов. верхней передачи из игровых стоек -Сов. нижней прямой и боковой подачи -Комплексные упражнения(сочетание нескольких игровых приемов)	4 4 2 2 4 2 2	4 4 2 2 4 2 2	
32-40	-ОРУ с предметами, на гимнастических снарядах -Подвижные игры на развитие выносливости -Подводящие упражнения к верхней передаче -Сов. верхней передачи двумя руками из игровых стоек -Сов. нижней прямой и боковой подачи	4 4 2 4 2	4 4 2 4 2	

	-Сов. комплексных упражнений (сочетание нескольких игровых приемов)	2	2	
41-49	-ОРУ с отягощением	4	4	
	-Подвижные игры на развитие ловкости	4	4	
	-Сов. верхней передачи двумя руками из игровых стоек	4	4	
	-Сов. нижней прямой и боковой подачи	2	2	
	-Сов. комплексных упражнений	2	2	
	-Обучение прямому нападающему удару правой и левой рукой	2	2	
50-58	-ОРУ без предметов	4	4	
	-Подвижные игры на развитие выносливости	2	2	
	-Подготовительные упражнения волейболиста	2	2	
	-Сов. верхней передачи двумя руками из игровых стоек	4	4	
	-Продолжать обучению прямому нападающему удару правой и левой рукой	2	2	
	-Сов. комплексных упражнений	2	2	
	-Учебно-тренировочные игры	2	2	
59-64	-ОРУ с предметами	2	2	
	-Подвижные игры на развитие быстроты реакции, выносливости	2	2	
	-Сов. прямого нападающего удара правой и левой рукой	2	2	
	-Сов. комплексных упражнений	2	2	
	-Учебно-тренировочные игры	4	4	
65	Теория:			
	-Практика игры	1		1
	-Правила игры	1		1
66-70	-ОРУ с набивным мячом, отягощением	2	2	
	-Подвижные игры на ловкость, прыгучесть	2	2	
	-Подготовительные упражнения волейболиста	2	2	
	-Сов. прямого нападающего удара	2	2	
	-Учебно-тренировочные игры	2	2	
71-72	Контрольные испытания:	2	2	
	-Прыжки через скакалку			
	-Отжимания			
	-Подтягивания			
	-Пресс			
	-Передачи мяча сверху двумя руками над собой			
	-Контроль и самоконтроль	2	2	

См. зам. дир. М



Утверждаю
 Директор СЮТ
 Щелчкова В.В.

1)Кружок: волейбол

Руководитель: Волохова Ольга Викторовна

Цели и задачи: освоение техники и тактики в волейболе; совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешного выполнения соревновательного упражнения и достижения планируемых результатов; воспитание необходимых моральных и волевых качеств; обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности; приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности.

2) Учебно-тематическое планирование по волейболу, 2 год обучения

№	Тема занятий	Количество часов	В том числе	
			теория	практика
I	Теория:			
	- Инструктаж по т.б. на занятии	1	1	
	- Самоконтроль	1	1	
	- Техника игры	1	1	
	- Тактика игры	2	2	
	- Правила игры	1	1	
II	Практика			
1.	Физическая подготовка:			
	- Общеразвивающие упражнения	20		20
	- Подготовительные упражнения волейболиста	10		10
	- Подвижные игры	14		14
2.	Передача мяча			
	- Верхняя передача двумя руками из игровых стоек	12		12
	- Верхняя двумя руками в прыжке	10		10
	- Верхняя двумя руками с перекатом на спину	12		12
	Нижняя одной и двумя руками	8		8
3.	Подачи			
	- Нижняя прямая и боковая	4		4
	- Верхняя прямая	6		6
4.	Нападающий удар			
	- Прямой правой и левой рукой	6		6
	- С переводом вправо и влево	4		4
	- Обманные удары	4		4
5.	Блокирование (и страховка)			
	- Одиночное	4		4

6.	<i>Комплексные упр.(сочетание нескольких игровых приемов)</i>	8		8
7.	<i>Интегральная подготовка</i>			
	<i>- Учебно-тренировочные игры</i>	10		10
	<i>- Соревновательные метод (товарищеские встречи)</i>	4		4
	<i>- Участия в соревнованиях (по календарному плану)</i>	+		+
8.	<i>Контрольные испытания</i>	2		2
<i>Итого:</i>		144	6	138

3) *Используемая литература:*

Дидактическое обеспечение: использование литературы: А.А Дергач «Педагогическое мастерство» тренера; Ю.Л. Ханин «психология общения в спорте»; О.Чехов «Основы волейбола»; Ю.Д.Железняк «к мастерству в волейболе», учебник «Волейбол»; А.Г. Фурманов «Юный волейболист»; С. Огенума «Уроки волейбола»; А.Гуревич «Круговая тренировка и развитие физических качеств»; Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов «Теория и методика физического воспитания и спорта»

№ занятия	Содержание материала	Количество часов	Практика	Теория
1	Теория - Инструктаж по технике безопасности - Самоконтроль	1 1		1 1
2-7	- ОРУ без предметов - Подвижные игры на развитие быстроты движений, скорости - Подготовительные упражнения волейболиста - Сов-ие верхней передачи мяча двумя руками из игровых стоек - Верхняя передача двумя руками в прыжке - Нижняя прямая и боковая подачи	2 2 2 2 2 2	2 2 2 2 2 2	
8-17	Теория: «техника игры» «Практика игры» - ОРУ с отягощением - Подвижные игры на развитие ловкости - Подготовительные упражнения волейболиста - Верхняя передача мяча двумя руками - Верхняя двумя руками в прыжке - Верхняя двумя руками с перекатом на спину - Нижняя прямая и боковая подачи - Сов. нападающего удара(прямой правой и левой рукой) - Учебно-тренировочная игра	1 1 2 2 2 2 2 2 2 2 2		1 1
18-29	- ОРУ с набивным мячом, эспандером - Подвижные игры на развитие прыгучести - Подготовительные упражнения волейболиста - Верхняя передача двумя руками из игровых стоек - Верхняя двумя руками в прыжке - Верхняя двумя руками с перекатом на спину - Нижняя передача одной и двумя руками - Верхняя прямая подача - Прямой нападающий удар правой и левой рукой - Обучение блокированию и страховке (одиночное) - Комплексные упражнения - Учебно-тренировочная игра	2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	

30-31	<p>Теория:</p> <p>«Тактика игры»</p> <p>«Правила игры»</p> <p>Контрольные испытания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Челночный бег 3*10 - Бросок набивного мяча - Отжимания - Подтягивание - Прыжки через скакалку - Передачи мяча в парах, над собой - Подача по зонам 	1 1 2	2	1 1
32-44	<ul style="list-style-type: none"> - ОРУ в парах, без предметов - Подвижные игры на развитие выносливости - Подготовительные упражнения волейболиста - Верхняя передача двумя руками из игровых стоек - Верхняя двумя руками в прыжке - Верхняя двумя руками с перекатом на спину - Нижняя одной и двумя руками - прямой нападающий удар правой и левой рукой - Верхняя прямая подача - Одиночное блокирование и страховка - Комплексные упражнения - Учебно-тренировочная игра 	2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 4	2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 4	
45-56	<ul style="list-style-type: none"> - ОРУ с отягощением - Подвижные игры на развитие быстроты, ловкости - Подготовительные упражнения волейболиста - Верхняя передача двумя руками из игровых стоек - Верхняя двумя руками в прыжке - Верхняя двумя руками с перекатом на спину - Нижняя одной и двумя руками - Верхняя прямая подача - Нападающий удар с переводом вправо и влево - Обманный удары - Комплексные упражнения - Учебно-тренировочная игра 	2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	
57	Товарищеская встреча	2	2	
58-66	<ul style="list-style-type: none"> - ОРУ с набивным мячом, эспандером - Подвижные игры на развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств - Верхняя передача мяча двумя руками из игровых стоек - Верхняя двумя руками с перекатом на спину - Нижняя передача одной и двумя руками 	2 2 2 2 2	2 2 2 2 2	

	- Нападающий удар с переводом вправо и влево	2	2	
	- Обманные удары	2	2	
	- Комплексные упражнения	2	2	
	- Учебно-тренировочная игра	2	2	
67-71	ОРУ без предметов	4	4	
	- Подвижные игры на развитие выносливости, ловкости	2	2	
	- Комплексные упражнения	2	2	
	- Верхняя передача мяча двумя руками с перекатом на спину	2	2	
72	Товарищеская встреча	2	2	

См. зам. дир. М -

Кружок: Волейбол

Руководитель: Волохова Ольга Викторовна

Цели и задачи: освоение техники и тактики в волейболе; совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательного упражнения и достижение планируемых результатов; воспитание необходимых моральных и волевых качеств; обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности; приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности.

Учебно-тематическое планирование по волейболу, 3-й год обучения

№ п/п	Темы занятия	Кол-во часов	В том числе	
			теор	практ
I	Теория			
	- Инструктаж по т.б	1	1	
	- Техника игры	1	1	
	- Тактика игры	2	2	
	- Правила игры	2	2	
II 1	Практика			
	Физическая подготовка			
	- ОРУ(общеразвивающие упр.)	16		16
	- Подготовительные упр. волейболиста	8		8
	- Подвижные игры	18		18
2	Передача мяча			
	- Верхняя двумя руками из игровых стоек	6		6
	- Верхняя двумя руками в прыжке	4		4
	- Верхняя двумя руками с перекатом на спину	4		4
	- Нижняя двумя руками и одной	4		4
3	Подачи			
	- Верхняя прямая	6		6
	- Верхняя боковая	4		4
4	Нападающий удар			
	- Прямой правый и левой рукой	6		6
	- С переводом вправо и влево	6		6
	- Боковой	4		4
	- Обманные удары	4		4
5	Блокирование(и страховка)			
	- Групповое	6		6
6	Комплексные удары(Сочетание нескольких игровых приемов)	16		16
7	Интегральная подготовка			
	- Учебно-тренировочные игры	16		16
	- Товарищеские встречи	4		4
	- Участие в соревнованиях(по календарному плану)			
8	Контрольные испытания	4		4
9	Контроль и самоконтроль	2		2
Итого:		144	6	138

№ п/п	Содержание материала	Кол часов	прак	теор
1	Теория: - Инструктаж по т.б на занятии - Техника игры	1 1		1 1
2-18	- ОРУ без предметов - Подвижные игры на развитие быстроты реакции - Подготовительные упражнения волейболиста - Сов. Верхней передачи двумя руками из игровых стоек - Сов. Верхней передачи двумя руками в прыжке - Сов. верхней передачи двумя руками с перекатом на спину - Сов. Нижней передачи одной и двумя руками - Сов. Верхней прямой подачи - Сов. Прямого нападающего удара правой и левой рукой - Сов. Блокирования(и страховки)-групповое блокирование - Комплексные упражнения(сочетание нескольких игровых приемов) - Учебно-тренировочные игры	4 6 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 4 4	4 6 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 4 4	
19	- Контрольные испытания: Бег 60м Челночный бег 3*10м Прыжки в длину с места Подтягивание на перекладине Прыжки через скакалку Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками в п. сидя	2	2	
20-36	- ОРУ с отягощениями - Подвижные игры на развитие ловкости, выносливости, быстрота реакции - Подготовительные упр. волейболиста - Сов. Верхней передачи двумя руками из игровых стоек - Сов. Верхней передачи мяча двумя руками в прыжке - Закрепление верхней передачи двумя руками с перекатом на спину - Закрепление нижней передачи одной и двумя руками - Сов. Верхней прямой подачи - Сов. Прямого нападающего удара правой и левой рукой - Сов. Нападающего удара с переводом вправо и влево - Сов. Блокирования(Групповое) - Сов. Комплексных упражнений - Учебно-тренировочные игры	4 4 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 4 4 4	4 4 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 4 4 4	
37	Товарищеская встреча	2	2	
38-40	Теория: - Тактика игры - Правила игры. Судейство - Контроль и самоконтроль(заполнение дневников самоконтроля)	2 2 2		2 2
41-57	ОРУ без предметов, в парах, на снарядах - подвижные игры на развитие прыгучести, выносливости, ловкости - Подготовительные упр. волейболиста - Закр. Верхней передачи двумя руками из игровых стоек - Верхняя прямая подача - Сов. Верхней боковой подачи - Закр. Прямого нападающего удара правой и левой рукой ОБМАННЫЕ УДАРЫ - Сов. Нападающего удара с переводом вправо и влево	4 4 2 2 2 2 2 2 2	4 4 2 2 2 2 2 2 2	

	- Обучение боковому нападающему удару	2	2	
	- Закр. Блокирования	2	2	
	- Сов. комплексных упр.	4	4	
	- Учебно-тренировочные игры	4	4	
58-70	- ОРУ с отягощениями	4	4	
	- Подвижные игры на развитие выносливости	4	4	
	- Подготовительные упр. волейболиста	2	2	
	- Закр. Боковой подачи	2	2	
	- Сов. Нападающего удара(боковой и обманные удары); закр. С переводом вправо и влево	6	6	
	- Сов. Комплексных упр.	4	4	
	- учебно-тренировочные игры	4	4	
71	Товарищеская встреча	2	2	
72	- Контрольные испытания: передачи мяча над собой в кругу; передачи мяча парам; передачи мяча через сетку в прыжке; нападающий удар с длинного, среднего и короткого паса; подача мяча по зонам.	2	2	

Используемая литература: А.А.Дерчаг «Педагогическое мастерство тренера», Ю.Л.Ханин «Психология общения в спорте», О.Чехов «Основы волейбола», Ю.Д. Железняк «К мастерству в волейболе», учебник «Волейбол», А.Г.Фурманов «Юный волейболист», С.Огенума «Уроки волейбола», А.Гуревич «Круговая тренировка и развитие физических качеств»