

ДЕПАРТАМЕНТ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВЕРХНEDНЕПРОВСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

ПРИНЯТА на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от «31» 08 2022

УТВЕРЖДАЮ
директор МБУДО
Верхнеднепровская ДЮСШ

«01.09 » 2022



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Волейбол»
для спортивно-оздоровительных групп**

Направленность: физкультурно- спортивная

Уровень: базовый

Срок реализации: 1 год

Возраст детей 8-17 лет

Автор-составитель:
тренер-преподаватель
Харичева Ольга Николаевна
Горбацкий Геннадий Николаевич

пгт. Верхнеднепровский
2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с положениями следующих законодательных и нормативных актов Российской Федерации:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.12г. №273 ФЗ;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ: приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15.№09-3242,
- Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014г. №1726-р;
- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. №239-ФЗ;
- Приказом Министерства образования и науки РФ № 196 от 09.11.2018 г «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять

контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Волейбол, как спортивная игра, своими средствами формируя у обучающихся поведенческие установки, позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень программы: базовый

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формирования физических качеств, пробуждения интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Новизна программы заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Актуальность программы

Подвижность – естественное свойство человека, которое заключается в его способности к осуществлению активной деятельности. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания при значительном ограничении физической активности повышается риск развития гиподинамии. Отчасти решить эту проблему, призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Отличительная особенность данной дополнительной общеобразовательной программы заключается в том, что она составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ.

Цель программы: сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основами игры в волейбол.

Задачи:

Обучающие:

- обучить техническим приемам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;

- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить навыкам регулирования психического состояния;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Воспитательные:

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

Адресат программы : принимаются все желающие в возрасте от 8 до 17 лет, прошедшие медицинский осмотр и имеющие допуск к занятиям.

Наполняемость групп до 20 человек. Группы - смешанные.

Заниматься по данной программе имеют возможность **дети, находящиеся в трудных жизненных ситуациях**, так как ДЮСШ обеспечивает обучающихся необходимым спортивным инвентарём и оборудованием для занятий. Для детей, проявивших выдающиеся способности в данном виде спорта, разрабатываются индивидуальные планы занятий, по результатам сдачи контрольно- переводных нормативов переводятся на предпрофессиональные программы для дальнейшего обучения и имеют возможность выезжать на соревнования различных уровней, повышать уровень своего спортивного мастерства.

Обучение для детей инвалидов не предусмотрено.

Частично возможно обучение по программе дистанционно: на сайте школы, а также в социальных сетях (созданы группы отделений), тренером размещаются методические рекомендации и комплексы упражнений для обучающихся (в том числе проживающих в отдалённых поселениях), не имеющих возможность регулярно посещать занятия

Сроки реализации программы.

Срок реализации программы составляет 1 год.

Программа рассчитана на 216 часов в год (6 часов в неделю), 36 учебных недель.

Режим занятий:

3 раза в неделю по 2 академических часа (45 минут).

Программа по волейболу реализуется на базе МБОУ Верхнеднепровская СОШ №3

Формы занятий

Основные формы учебно-воспитательного процесса при реализации программы:

- групповые;
- игровые;
- индивидуально-игровые;
- в парах;
- индивидуальные;
- практические;
- комбинированные;
- квалификационные испытания;
- соревновательные.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе являются секционные, практические занятия и соревнования по волейболу. Главная задача тренера-преподавателя дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники волейбола. Образовательный процесс осуществляется так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Предметные:

К концу обучения по данной программе учащиеся должны

знать:

- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к местам занятий, инвентарю, спортивной одежде;
- требования к технике выполнения основных приемов игры в волейбол;
- правила игры в волейбол, правила проведения соревнований;

уметь:

- владеть основами техники и тактики волейбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре;
- владеть основами судейства в волейболе.
- уметь организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий;
- уметь вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, объективно оценивать их;
- уметь планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры
- уметь определять признаки положительного влияния занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья;
- уметь характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса,

регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств

Личностные результаты:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности;
- планирование режима дня, обеспечение оптимального сочетания нагрузки и отдыха;
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях по физической культуре;
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний;
- умение управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий игровой и соревновательной деятельностью;
- способность максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

- понимание физической культуры как явление культуры, способствующей развитию целостной личности человека;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;
- формирование бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- умение рационально планировать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в соревнованиях (школьных, районных) по волейболу.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Способы проверки ЗУН учащихся:

- начальная диагностика;
- промежуточная диагностика;
- итоговая аттестация.

Формы подведения итогов программы:

- участие в соревнованиях;
- тестовые упражнения для оценки развития основных физических качеств и техники выполнения основных приемов игры в волейбол.

МОНИТОРИНГ
реализации образовательной программы

Вид контроля	Форма и содержание	Дата проведения
1. Вводный контроль.	Собеседование, тренировочные занятия	Сентябрь
2. Текущий контроль.	Соревнования, тренировочные занятия	В течение года.
3. Промежуточный контроль	Соревнования	Ноябрь, апрель
4. Контрольно-оценочные и переводные испытания	Контрольные испытания. Соревнования.	Декабрь Май

Контрольные нормативы

По технической подготовке

Этап начальной подготовки.

1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.
2. Передача сверху у стены, стоя и сидя (чередования).
3. Подача нижняя прямая на точность.
4. Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.

Учебно-тренировочный этап.

1. Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4.
2. Подача верхняя прямая на точность.
3. Подача в прыжке на точность (в правую и левую половины площадки).

4. Прием подачи и первая передача из глубины площадки в зону 2.

5. Нападающий удар прямой:

- из зоны 4 в зоны 4 и 5 с высоких и средних передач;
 - из зоны 3 в зоны 4 и 5;
 - из зоны 2 в зоны 1 и 2.
6. Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5.

7. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу.

По физической подготовке

Этапы начальной подготовки и учебно-тренировочной.

1. Бег 30 м.
2. Бег с изменением направления (5x6 м).
3. Прыжок в длину с места.
4. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.
5. Бег с изменением направления («елочка»).
6. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

По игровой подготовке

Этап начальной подготовки.

1. Мини-волейбол (по специальным правилам).
2. Волейбол 2x2, 3x3, 4x4, 6x6.

Учебно-тренировочный этап. Волейбол 2x2, 3x3, 4x4, 6x6.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Введение в программу. Вводный инструктаж по охране труда. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие волейбола. Влияние физических упражнений на организм человека. Врачебный контроль и самоконтроль, первая помощь при травмах.	2	2		беседа
2	Общая физическая подготовка Понятие ОФП, функции Освоение навыков физической подготовки: различные виды ходьбы и бега, кувырки, приседания, прыжки. Эстафеты, подвижные игры.	66	8	58	Контрольные упражнения
3	Специальная физическая подготовка	42	10	32	Контрольные упражнения
4	Техническая подготовка	62	22	40	Контрольные упражнения

5	Тактическая подготовка	12	6	6	Контрольные упражнения, тесты
6	Интегральная подготовка	12	6	6	Контрольные упражнения
7	Правила соревнований, судейская практика	8	8		Беседы, тесты
8	Контрольные игры и испытания	12	6	6	
Всего:		216	62	154	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ Краткое содержание изучаемого материала.

Тема 1. Теория

Инструктаж по ТБ. Гигиена волейболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. История развитие волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. Правила игры в волейбол.

Тема 2: Общая физическая подготовка

Теория: Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.

Практика: 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 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.

Тема 3. Специальная физическая подготовка

Теория: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Практика: 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. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом. Необходимые упражнения для выполнения приема и передач

мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

Тема 4. Техническая подготовка

Теория: Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.

Практика: Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема.

Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном прыжке) Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку в прыжке. Передача мяча двумя руками назад. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.

Тема 5. Тактическая подготовка

Теория: Научить принимать 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.

Практика: Обучение занимающихся тактическим действиям: индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите. Во время игры наблюдение за партнером и соперником. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации. Обратить внимание на расположение игроков на площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить.

Тема 6. Интегральная подготовка

Теория: Система тренировочных воздействий. Физическая, тактическая, техническая подготовка в игровой и соревновательной деятельности.

Практика: Упражнения для решения задач различных видов подготовки.

Упражнения на переключение с одних действий на другие, (нападение - защита, защита - нападение, нападение – защита - нападение). Учебные игры с заданием по технике и тактике игры. Игры с установками на игру.

Тема 7. Соревнования

Теория: Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

Практика: Участие в школьных соревнованиях, товарищеских матчах. Участие в районных соревнованиях.

Тема 8. Итоговое занятие.

Теория: Знание правил игры в волейбол.

Практика: Сдача контрольных нормативов по ОФП. Прыжок в длину, прыжок в высоту, метание набивного мяча. Сдача контрольных нормативов по технике игры в волейбол Подача мяча верхняя и нижняя, передача верхняя и нижняя, нападающий удар.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

На занятиях используется комплекс разнообразных методов, приемов, форм, средств обучения с учетом возрастных особенностей.

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 включаются: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе

Средства обучения:

- демонстрация с элементами игры;
- тематические подборки теоретического материала, игр;
- методические материалы;
- занятие-беседа;
- соревнования, первенства.

При реализации программы используются следующие технологии:

Технологии личностно-ориентированного обучения - дополнительное образование ничего не формирует насилием; напротив, – оно создает условия для включения обучающегося в естественные виды деятельности, создает питательную среду для его развития.

Групповые технологии. Можно выделить уровни коллективной деятельности в группе: одновременная работа со всей группой, работа в парах, групповая работа на принципах дифференциации. Обучение осуществляется путем общения в динамических группах, когда каждый учит каждого. Работа в парах смешного состава позволяет развивать у обучающихся самостоятельность и коммуникативность.

Игровые технологии обладают средствами, активизирующими и интенсифицирующими деятельности обучающихся.

Здоровьесберегающие технологии.

МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для занятий по программе требуется:

- спортивный школьный зал 24x12м;
- спортивный инвентарь и оборудование:

1. сетка волейбольная - 1шт.;
2. стойки волейбольные - 2шт.;
3. гимнастическая стенка - 1 шт.;
4. гимнастические скамейки - 4шт.;
5. гимнастические маты - 6шт.;
6. скакалки - 15 шт.;
7. мячи набивные (масса 1кг) - 3шт.;
8. мячи волейбольные – 20 шт.;
9. рулетка - 1шт.;

спортивная форма – 18 комплектов.

Техническое оснащение

- проектор;
- экран;
- компьютер.

Дидактическое обеспечение программы

- Картотека упражнений по волейболу (карточки).
- Картотека общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
- «Правила игры в волейбол».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в волейболе».
- Регламент проведения турниров по волейболу различных уровней.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Волейбол/под ред. Беляева А.В., Савина М.В.. – М., 2000.
2. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. – М., 1991.
3. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. – М., 1998.
4. Марков К.К. Тренер- педагог и психолог. – Иркутск, 1999.
5. Настольная книга учителя физической культуры/под ред. Л.Б. Кофмана. – М., 1998.
6. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. – М., 1998.
7. Спортивные игры/под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М., 2000.

Список литературы для обучающихся

1. Богин .М.М. Обучение двигательным действиям.- М.: Физкультура и спорт, 1985г

2. Виера Б. Л., Фергюсон Б. Д. Волейбол: Шаги к успеху. Практическое руководство для начинающих. М. АСТ, Астрель 2004г. Поздеев А. «Старт» 1971г.
3. Родиченко В.С. и др. Твой олимпийский учебник: Учебное пособие для учреждений образования России. -М, Физкультура и спорт, 2005
4. Фурманов А. Г., Болдырев Д. М. Волейбол. – М. - Физкультура и спорт, 1983. - (Азбука спорта).

Перечень Интернет-ресурсов

1. «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»- <http://windows.edu.ru>
2. www.school-collection.edu.ru Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
3. «Федеральный центр информационных образовательных ресурсов» - <http://fcior.edu.ru>, <http://eor.edu.ru>
4. www.minsport.gor.ru Министерство спорта Российской Федерации
5. volleyball-2.ucoz.ru
6. volleyball4all.net
7. volleyballplay.ru

Календарно-тематический план

№ п/п	дата	время	тема	Кол-во часов	Форма проведения	Место прове дения	Форма контрол я
1-2			Инструктаж по охране труда. История возникновения волейбола. Волейбол как средство физического воспитания. Врачебный контроль и самоконтроль, первая помощь при травмах	2	беседа	МБОУ Верхнеднепровская СОШ №3	Тест
3-4			Правила игры. Игровое поле и инвентарь	2	Беседа, подвижные игры		Текущий контроль
5-6			Техническая подготовка Волейбольные стойки (высокая, средняя, низкая). Перемещения (назад-вперед и влево-вправо)	2	Групповая, в парах		Текущий контроль
7-8			Техническая подготовка Волейбольные стойки (высокая, средняя, низкая). Перемещения (назад-вперед и влево-вправо)	2	Групповая, в парах		Текущий контроль
9-10			Техническая подготовка. Пас предплечьями: подготовка, выполнение, дальнейшие действия	2	Индивидуальная, в парах		Текущий контроль
11-12			Техническая подготовка. Пас предплечьями: подготовка, выполнение, дальнейшие действия	2	В парах, игровая		Текущий контроль
13-14			Техническая подготовка. Пас предплечьями: подготовка, выполнение, дальнейшие действия	2	В парах, игровая		Текущий контроль
15-16			Специальная физическая подготовка Волейбольные стойки (высокая, средняя,	2	Индивидуальная, в парах		Текущий контроль

		низкая). Перемещения (назад-вперед и влево-вправо)				
17-18		Техническая подготовка. Пас предплечьями в движении	2	В парах, групповая	МБОУ Верхнеднепровская СОШ №3	Текущий контроль
19-20		Техническая подготовка. Пас предплечьями в движении	2	В парах, групповая		Текущий контроль
21-22		Контрольные игры и испытания. Челночный бег. Прыжки через скакалку. Бег 6 минут	2	Индивидуальные, в парах		соревнования
23-24		Техническая подготовка. Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая). Перемещения (назад-вперед и влево-вправо)	2	В парах, групповая		Текущий контроль
25-26		Общая физическая подготовка. Упражнения с предметами (скакалка, мяч)	2	Индивидуальная, в парах		Текущий контроль
27-28		Техническая подготовка. Пас предплечьями в движении	2	В парах, групповая		Текущий контроль
29-30		Техническая подготовка. Пас предплечьями на точность	2	Индивидуальная, в парах		Текущий контроль
31-32		Специальная физическая подготовка. Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования	2	В парах, групповая		Текущий контроль
33-34		Техническая подготовка. Боковая подача	2	Индивидуальная, в парах		Текущий контроль
35-36		Общая физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты	2	В парах, групповая		Оперативный контроль
37-38		Тактическая подготовка. Подача и пас	2	Индивидуальная, в парах		Текущий контроль

			предплечьями			
39-40			Тактическая подготовка. Подача и пас предплечьями	2	Индивидуальная, в парах	Текущий контроль
41-42			Общая физическая подготовка. Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища	2	групповая	Текущий контроль
43-44			Тактическая подготовка. Прием подачи в зонах 1, 5	2	Индивидуальная, в парах	Текущий контроль
45-46			Тактическая подготовка. Нацеленная подача	2	Индивидуальная, в парах	Текущий контроль
47-48			Специальная физическая подготовка. Упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие координационных способностей	2	Групповая, в парах	Текущий контроль
49-50			Тактическая подготовка. Взаимодействия игроков	2	групповая	Этапный контроль
51-52			Техническая подготовка. Передача сверху двумя руками	2	Индивидуальная, в парах	Текущий контроль
53-54			Техническая подготовка. Передача сверху двумя руками	2	Индивидуальная, в парах	Текущий контроль
55-56			Тактическая подготовка. Пас - отскок мяча - пас	2	Индивидуальная, в парах	Текущий контроль
57-58			Специальная физическая подготовка. Упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие координационных способностей	2	групповая	Текущий контроль
59-60			Техническая подготовка. Короткий пас, пас назад, длинный пас	2	В парах, групповая	Текущий контроль
61-62			Тактическая подготовка. Передача - перемещение – передача	2		Текущий контроль

МБОУ Верхнеднепровская СОШ №3

63-64		Тактическая подготовка. Подвижные игры с использованием волейбольных мячей	2	В парах, групповая	МБОУ Верхнеднепровская СОШ №3	соревнования
65-66		Техническая подготовка. Передача безадресного мяча	2	Групповая, игровая		Текущий контроль
67-68		Техническая подготовка. Короткий пас, пас назад, длинный пас	2	Групповая, в парах		Текущий контроль
69-70		Общая физическая подготовка. Игра «Круг за кругом»	2	Групповая, игровая		Этапный контроль
71-72		Техническая подготовка. Высокая прострельная передача	2	В парах, групповая		Текущий контроль
73-74		Тактическая подготовка. Пас после некачественного приема	2	В парах, групповая		Текущий контроль
75-76		Тактическая подготовка. Пас после некачественного приема	2	В парах, групповая		Текущий контроль
77-78		Техническая подготовка. Высокая прострельная передача	2	В парах, групповая		Текущий контроль
79-80		Тактическая подготовка. Короткий пас, пас назад, длинный пас	2	В парах, групповая		Текущий контроль
81-82		Тактическая подготовка. Подача, пас предплечьями и второй пас	2	Индивидуальная, групповая		Текущий контроль
83-84		Техническая подготовка. Игра «Кому принимать подачу?»	2	игровая	МБОУ Верхнеднепровская СОШ №3	Этапный контроль
85-86		Техническая подготовка. Нижняя прямая подача	2	Индивидуальная, игровая		Текущий контроль
87-88		Техническая подготовка. Нижняя прямая подача	2	Индивидуальная, игровая		Текущий контроль
89-		Специальная физическая подготовка. Игра «Круг за	2	Индивидуаль		Этапный

90		кругом»		ная, игровая		контроль
91-92		Техническая подготовка. Пас предплечьями на точность	2	В парах, групповая		Текущий контроль
93-94		Пас предплечьями на точность	2	В парах, групповая		Текущий контроль
95-96		Тактическая подготовка. Пас из неудобного положения	2	В парах, групповая, игровая		Текущий контроль
97-98		Техническая подготовка. Упражнения с набивными, теннисными мячами	2	Индивидуальная, в парах		Текущий контроль
99-100		Техническая подготовка. Волейбольные стойки (высокая, средняя, низкая). Перемещения (назад - вперед и влево-вправо)	2	Групповая, в парах		Текущий контроль
101-102		Интегральная подготовка. Передача - перемещение – передача	2	Групповая, в парах	МБОУ Верхнеднепровская СОШ №3	Текущий контроль
103-104		Техническая подготовка. Верхняя прямая подача	2	Индивидуальная, в парах		Текущий контроль
105-106		Техническая подготовка. Пас предплечьями: подготовка, выполнение, дальнейшие действия	2	Групповая, в парах		Текущий контроль
107-108		Техническая подготовка. Пас из неудобного положения	2	Групповая, в парах		Текущий контроль
109-110		Общая физическая подготовка. Упражнения для мышц ног и таза	2	Групповая, в парах		Текущий контроль
111-112		Техническая подготовка. Нападающий удар	2	Групповая, в парах		Текущий контроль
113-114		Техническая подготовка. Пас после некачественного приема	2	Групповая, в парах		Текущий контроль
115-		Специальная физическая подготовка. Пас после	2	Групповая, в		Текущий

116			некачественного приема		парах		контроль
117-118			Интегральная подготовка. Учебная игра в волейбол	2	игровая	МБОУ Верхнеднепровская СОШ №3	соревнования
119-120			Контрольные игры и испытания. Игра «Подай и попади»	2	игровая		Тест, соревнования, промежуточная аттестация
121-122			Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения	2	Групповая, в парах		Текущий контроль
123-124			Техническая подготовка. Игра «Сумей передать и подать»	2	игровая		соревнования
125-126			Специальная физическая подготовка. Игра «Кому принимать подачу»	2	игровая		соревнования
127-128			Техническая подготовка. Короткий пас, пас назад, длинный пас	2	Групповая, в парах		Текущий контроль
129-130			Техническая подготовка. Пас в движении	2	Групповая, в парах		Текущий контроль
131-132			Техническая подготовка. Верхняя прямая подача	2	Групповая, в парах		Текущий контроль
133-134			Общая физическая подготовка. Игра «Берем игру на себя»	2	игровая		соревнования
135-136			Техническая подготовка. Передача сверху двумя руками (подготовка, выполнение, дальнейшие действия)	2	Групповая, в парах	МБОУ Верхнеднепровская СОШ №3	Текущий контроль
137-138			Техническая подготовка. Передача сверху двумя руками (подготовка, выполнение, дальнейшие действия)	2	Групповая, в парах		Текущий контроль
139-			Специальная физическая подготовка. Подвижные		игровая		соревнования

140		игры и эстафеты			ия
141-142		Техническая подготовка. Пас в движении	2	Групповая, в парах	Текущий контроль
143-144		Интегральная подготовка. Учебная игра	2	игровая	соревнования
145-146		Интегральная подготовка. Передача - перемещение - передача	2	Групповая, в парах	Текущий контроль
147-148		Интегральная подготовка. Передача - перемещение - передача	2	Групповая, в парах	Текущий контроль
149-150		Специальная физическая подготовка. Игра “Берем игру на себя”	2	игровая	соревнования
151-152		Техническая подготовка. Игра ”Кому принимать подачу”	2	игровая	соревнования
153-154		Специальная физическая подготовка. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки	2	Индивидуальная, в парах	Текущий контроль
155-156		Техническая подготовка. Разбег перед атакой	2	Индивидуальная, в парах	Текущий контроль
157-158		Техническая подготовка. Замедленный удар в центр площадки	2	Групповая, в парах	Текущий контроль
159-160		Техническая подготовка. Разбег и бросок	2	Групповая, в парах	Текущий контроль
161-162		Техническая подготовка. Удар по отскочившему мячу	2	Групповая, в парах	Текущий контроль
163-164		Интегральная подготовка. Учебная игра в волейбол	2	игровая	соревнования
165-166		Интегральная подготовка. Оценка игровых достижений	2	игровая	Тест, промежуточная аттестация

167-168		Интегральная подготовка. Волейбольные стойки (высокая, средняя, низкая). Перемещения (назад - вперед и влево - вправо)	2	Групповая, в парах		Текущий контроль
169-170		Общая физическая подготовка. Упражнения с предметами (скакалки и мячи)	2	Индивидуальная, в парах	МБОУ Верхнеднепровская СОШ №3	Текущий контроль
171-172		Техническая подготовка. Пас предплечьями в движении	2	Групповая, в парах		Текущий контроль
173-174		Специальная физическая подготовка. Пас предплечьями на точность	2	Групповая, в парах		Текущий контроль
175-176		Техническая подготовка. Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования	2	Групповая, в парах		Текущий контроль
177-178		Техническая подготовка. Боковая подача	2	Индивидуальная, групповая		Текущий контроль
179-180		Специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафета	2	игровая		соревнования
181-182		Техническая подготовка. Подача и пас предплечьями	2	Групповая, в парах		Текущий контроль
183-184		Общая физическая подготовка. Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища	2	Индивидуальная, в парах		Текущий контроль
185-186		Техническая подготовка. Прием подачи в 1,5 зонах	2	Групповая, в парах	МБОУ Верхнеднепровская СОШ №3	Текущий контроль
187-188		Техническая подготовка. Нацеленная подача	2	Индивидуальная, групповая		Текущий контроль
189-190		Специальная физическая подготовка. Упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие	2	Индивидуальная, в парах		Текущий контроль

		координационных способностей			
191-192		Интегральная подготовка. Взаимодействие с другими игроками.	2	групповая	Этапный контроль
193-194		Техническая подготовка. Передача сверху	2	Групповая, в парах	Текущий контроль
195-196		Интегральная подготовка. Пас - отскок мяча - пас	2	Групповая, в парах	Текущий контроль
197-198		Специальная физическая подготовка. Упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие координационных способностей	2	Групповая, в парах	Текущий контроль
199-200		Интегральная подготовка. Короткий пас - пас назад - длинный пас	2	Групповая, в парах	Этапный контроль
201-202		Интегральная подготовка. Передача - перемещение - передача	2	групповая	Этапный контроль
203-204		Техническая подготовка. Волейбольные стойки: (высокая, средняя, низкая). Перемещения (назад-вперед и влево-вправо)	2	Групповая, в парах	Текущий контроль
205-206		Общая физическая подготовка. Упражнения с предметами (скакалки и мячи)	2	Индивидуальная, в парах	Текущий контроль
207-208		Техническая подготовка. Пас предплечьями в движении	2	Групповая, в парах	Текущий контроль
209-210		Техническая подготовка. Пас предплечьями на точность	2	Групповая, в парах	Текущий контроль
211-212		Специальная физическая подготовка. Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара,	2	Групповая, в парах	Текущий контроль

		блокирования				
213- 214		Техническая подготовка. Боковая подача	2	Индивидуаль- ная, игровая		Текущий контроль
215- 216		Контрольные игры и испытания. Оценка игровых достижений	2	игровая		Итоговая аттестация