

Департамент образования и науки ХМАО-Югры
Департамент образования Нефтеюганского района
Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1» пгт. Пойковский

Утверждена НМС
Протокол №4 от 24.08.24г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«ВОЛЕЙБОЛ»

Возраст обучающихся: 12-18 лет

Срок реализации: 1год

Ф.И.О. педагога, составившего программу:
Кулибабина Ольга Александровна

пгт. Пойковский
2024 год

1. Пояснительная записка

Содержание данной образовательной программы соответствует физкультурно- спортивной направленности. В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, секция «Волейбол» призвана формировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической кондиционности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании приобретенных знаний и навыков в организации здорового образа жизни.

Цели и задачи секции по волейболу направлены на то, чтобы приобщить детей к систематическим занятиям, избранным видам спорта, научить их основам мастерства, помочь им совершенствовать свои знания и навыки игры в волейбол.

Новизна и оригинальность программы «Волейбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Актуальность программы. Занятия по указанной программе обеспечивают развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Программа составлена на основе **нормативных документов:**

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепция развития дополнительного образования детей
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- ПОЛОЖЕНИЕ о дополнительном образовании в муниципальном общеобразовательном бюджетном учреждении «Средней общеобразовательной школе № 1» пгт. Пойковский.

Цель - обучение игре «волейбол» школьников.

Задачи программы:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- подготовку спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, в том числе из числа учащихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов и инвалидов;

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и основ индивидуального образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной спортивной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;
- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности.

Данная программа рассчитана на детей в возрасте **от 12 до 18 лет**. Количество обучаемых **в секции — до 20 человек**. В состав кружка включать учащихся основной и подготовительной медицинских групп, прошедших медицинский осмотр и по результатам осмотра, имеющих допуск к занятиям в секции спортивных игр «волейбол». Учебный год в секции «Волейбол» начинается 2 сентября и заканчивается 31 мая текущего года. Во время летних каникул учебный процесс может продолжаться (если это предусмотрено образовательными программами) в форме лагерей разной направленности и т.п. Состав обучающихся в этот период может быть переменным. Программа «Волейбол» предполагает использование и реализацию таких форм организации, материала которые, допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы и имеет **базовый уровень**.

Базовым уровнем должны овладеть все обучающиеся при условии соблюдения правил коммуникации и общения. Воспитанники объединения прошли стартовый уровень подготовки, готовы к углубленному изучению содержания программы.

Сроки реализации: 1 год (учебный год).

Форма обучения: очная

Формы занятий: учебно-тренировочные занятия.

Режим занятий: Занятия в секции проводится 1 раз в неделю по 2 ч для каждой группы

Длительность занятия 45 минут с 10 минутным перерывом

Уровень- базовый

Планируемые результаты:

- Создание конкурентно-способных команд мальчиков и девочек;
- укрепление психического и физического здоровья учащихся;
- применение полученных навыков в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- снижение количества правонарушений среди подростков;

В результате освоения данной программы учащиеся должны-

Знать:

- расстановку игроков на поле;
- правила перехода игроков по номерам;
- правила игры в мини-волейбол;
- правильность счёта по партиям;
- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;
- классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;
- ведение счёта по протоколу;

Уметь: - выполнять перемещения и стойки;

- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;
- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров; - выполнять падения,
- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2;
- выполнять передачи мяча снизу над собой в круге;
- выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность;

- выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3;
- выполнять обманные действия «скидки»

Форма подведения итогов реализации программы:

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является - контрольное задание, тестирование, анкетирование, соревнование и товарищеские игры с командами аналогичного возраста; соревнования школьного, районного и поселкового масштабов, а также сдачи квалификационных экзамена (очередной аттестации) на соответствующий уровень подготовленности занимающихся.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в группах являются выполнение требований контрольных нормативов по ОФП, навыков и тестовых заданий по теории.

1. Предварительный контроль проводится в начале учебного года, для оценки уровня общей физической подготовленности учащихся, осуществляется педагогом в форме тестирования (таблица №1).

2. Промежуточный контроль проводится в середине учебного года, для оценки уровня приобретенных навыков, освоения умений и тактик индивидуального действия, с использованием комплекса контрольных упражнений (заданий) по физической подготовленности учащихся, с учетом показателей тренировочной и соревновательной деятельности (таблица №2)

3. Итоговая аттестация проводится в конце учебного года с целью проверки степени осведомленности (знаний) обучающихся в предметной в вопросах физической культуры и спорта, в том числе вопросах, связанных с подготовкой (физической и спортивной) при помощи тестов и участие в районных, поселковых соревнованиях по волейболу.

Тесты и критерии оценивания ОФП по основам технической подготовки волейболе приведены в приложении (таблице 1 и 2). По результатам сданных нормативов учащиеся либо переводятся на следующий уровень подготовки, либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа. Окончательное решение о переводе учащегося на следующий этап обучения принимает педагогический совет.

2. Учебный план

№	Название раздела, Темы	Краткое описание содержания занятия	Количество часов			Формы контроля
			всего	теория	практика	
1	1.Требования по волейболу. Основные понятия и терминология. 2.Исторический очерк.	История возникновения волейбола Правила поведения и Т/Б на занятиях в секции волейбол. Последовательность и этапы обучения волейболистов. В понятиях и терминах раскрывается предмет изучения и преподавания любой дисциплины. Становление волейбола как вида спорта. Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.	2	2		Беседа

		Общие основы волейбола (разметка площадки, сетки, вес мяча, состав команды т.д.) Правила игры и методика судейства соревнований. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикуляция. В волейболе физические качества условно делятся на общие и специальные. Общие — сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость — в значительной мере определяют всесторонность физического развития и здоровье спортсменов. На высокоразвитой базе выше перечисленных физических качеств развиваются специальные физические качества, необходимые для игры в волейбол: «взрывная» сила, быстрота перемещения и прыгучесть, скоростная, прыжковая и игровая выносливость, акробатическая и прыжковая ловкость.				
2	Общефизическая подготовка	Строевые упражнения - Упражнения для рук плечевого пояса - Упражнения для ног - Упражнения для шеи и туловища - Упражнения для всех групп мышц - Подвижные игры: «Пятнашки», «Пионербол», «Мяч водящего», «Мяч в воздухе» - Упражнения для развития быстроты - Упражнения для развития ловкости - Упражнения для развития гибкости - Упражнения для развития прыгучести.	10	2	8	Контрольные упражнения
3	Специальная подготовка	- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед. - Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении. - Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом). - Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны). - Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги. - Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам. - Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.	12	4	8	Контрольные задания

		- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом. - Метание различных мячей в цель. - Эстафеты с разными мячами.				
4	Техническая подготовка 1. Техника подачи мяча 2. Техника передачи двумя сверху 3. Техника передач снизу 4. Техника нападающих ударов	- подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; - специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче; - подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; - специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче; - подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; - специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче; - подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; - специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче; - специальные упражнения для обучения укороченной подаче - подача на точность. Техника передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные). двумя с поворотом, без поворота одной рукой. - подводящие упражнения для обучения: - с набивными мячами, с баскетбольными мячами; - специальные упражнения в парах на месте; - специальные упражнения в парах с перемещением; - специальные упражнения в тройках; - специальные упражнения у сетки - подводящие упражнения с набивными мячами; - имитационные упражнения с волейбольными мячами; - специальные упражнения индивидуально у стены; - специальные упражнения в группах через сетку; - упражнения для обучения передаче одной снизу - подводящие упражнения с набивным мячом; - упражнения для обучения напрыгиванию; - упражнения с теннисным мячом; - упражнения для обучения замаху и удару по мячу; - специальные упражнения у стены в опорном положении;	12	4	8	Контрольные задания

	Техника защиты: 5. Техника приема подач. 6. Техника блока 7. Техника приема мяча с падением	- специальные упражнения у стены в прыжке (в парах); - специальные упражнения с мячом и резиновыми амортизаторами; - специальные упражнения на подкидном мостике; - специальные упражнения в парах через сетку. - упражнения для обучения перемещению игрока; - имитационные упражнения с баскетбольными мячами по технике приема подачи (на месте, после перемещения); - специальные упражнения в парах без сетки; - специальные упражнения в тройках без сетки; - специальные упражнения в паре через сетку. - упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков; - имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения); - имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре); - специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре); - упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные) - на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь				Контрольные задания
5	Тактическая подготовка. Тактика нападения 1. Обучение и совершенствование индивидуальным действиям Тактика защиты 2. Обучение индивидуальным тактическим действиям при	Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом При выполнении вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий. Взаимодействие игроков. Определение	16	8	8	Тренировочная

	выполнении первых передач на удар 3.Обучения тактике нападающих ударов 4.Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока 5.Нападающий удар толчком одной ноги. 6.Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут) 7.Обучение групповым действиям в защите 8.Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны 9.Технико-тактические действия в защите для крайним защитником, свободным от блока. 10.Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач . 11.Обучения индивидуальным тактическим действиям при	эффективности игры в защите игроков и команды в целом. Обучение технике передаче в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Подбора упражнений для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабления и растяжения. Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока. Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП. Подбор упражнений для развития ловкости, гибкости. Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упражнений для развития специальной силы. Упражнения для развития прыгучести. Учебная игра. обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития силы (гантели, эспандер. Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений. Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов Обучение приему мяча от сетки Развитие координации. Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов. Развитие координации. Учебная игра. Передача мяча одной рукой в прыжке. Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).				Практическа я
--	---	---	--	--	--	------------------

	приеме нападающих ударов. 12.Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего 13.Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии 14.Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.	Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Подбор упражнений для развития взрывной силы. Обучение командным действиям в нападении Учебная игра с заданием.				
6	Игровая подготовка	- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола. - Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.	24	10	14	соревновательная
	Общее количество часов в год		76	30	46	

3. Календарно-тематическое планирование Первый год (девочки)

№	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля	Кол-во часов	дата	
					план	факт
1	1.Техника безопасности на занятиях по спортивным играм.2. Перемещения и стойка волейболиста. 3. Передача мяча двумя руками сверху.	Учебнотренировочное занятие	Беседа	1		
2	1. ОФП. 2. Перемещения и стойка волейболиста. 3. Передача мяча двумя руками сверху. 4.Подвижные игры с элементами волейбола.	Соревновательный	Учебная игра	1		
3	1. Развитие быстроты перемещения.2. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.	Учебно-тренировочное занятие	Беседа	1		
4	1. ОФП. 2.Передача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках и после перемещения. 3.Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Инструкторская и судейская практика.	1		
5	1. Передача и прием мяча сверху двумя руками после перемещений. 2. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.	Практическое	Товарищеская игра	1		
6	1.ОФП. 2. Прием и передача мяча двумя руками снизу. 3. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.	Учебно-тренировочное занятие	объяснение нового материала	1		
7	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 2. СФП. Подвижные игры с элементами волейбола.	Учебно-тренировочное занятие	беседа	1		
8	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Введение в начальные игровые ситуации.	Учебно-тренировочное занятие		1		
9	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Введение в начальные игровые ситуации.	Практическое		1		
10	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3..Подвижные игры с элементами волейбола.	Соревновательный	Учебная игра	1		
11	1. Развитие быстроты и прыгучести 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Нижняя прямая подача.	Учебно-тренировочное занятие		1		
12	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.	Учебно-тренировочное занятие		1		
13	1. Нижняя прямая подача. 2. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. 3.Введение в начальные игровые ситуации.	Учебно-тренировочное занятие	объяснение нового материала	1		

14	1. Нижняя прямая подача мяча. 2.Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. 3. Введение в начальные игровые ситуации.	Учебно-тренировочное занятие		1		
15	1. Нижняя прямая подача мяча. 2.Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. 3.Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Инструкторская и судейская практика	1		
16	1.Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. 2.Нижняя прямая подача. 3.ОФП.	Учебно-тренировочное занятие		1		
17	1.Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. 2.Нижняя прямая подача. 3.Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	Учебно-тренировочное занятие		1		
18	1.Передача мяча над собой. 2.Передача мяча двумя сверху у стены. 3. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	Соревновательный	Учебная игра	1		
19	1.Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. 2. Введение в начальные игровые ситуации. 3.Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	Учебно-тренировочное занятие		1		
20	1.Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. 2.Нижняя прямая подача. 3. Игра «Пионербол» с элементами волейбола	Учебно-тренировочное занятие		1		
21	1.Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	Учебно-тренировочное занятие	Инструкторская и судейская практика	1		
22	1.Передача мяча двумя руками сверху и снизу через сетку с перемещением. 2. Нижняя прямая подача. 3.Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	Учебно-тренировочное занятие		1		
23	1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. 2.Прием подачи. 3.Введение в начальные игровые ситуации.	Учебно-тренировочное занятие		1		
24	1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. 2.Прием подачи. 3.Введение в начальные игровые ситуации.	Учебно-тренировочное занятие	Инструкторская и судейская практика	1		
25	1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. 2.Прием подачи. 3.Введение в начальные игровые ситуации.	Учебно-тренировочное занятие		1		
26	1.Прием и передача мяча. 2.Нижняя прямая подача по указанным зонам. 3.ОФП.	Учебно-тренировочное занятие		1		
27	1.Прием и передача мяча. 2.Нижняя прямая подача по указанным зонам. 3.Эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие		1		
28	1.Развитие силовой выносливости. 2.Прием и передача мяча. 3.Нижняя прямая подача по указанным зонам.	Учебно-тренировочное занятие	объяснение нового материала	1		
29	1.Развитие скорости 2.Прием и передача мяча. 3.Нижняя прямая подача по указанным зонам.	Учебно-тренировочное занятие		1		
30	1.Общая и специальная подготовка. 2.Прием подачи. 3.Нижняя прямая подача по указанным зонам.	Учебно-тренировочное занятие	Инструкторская и судейская практика	1		
31	1. Обучение защитным действиям. 2. Совершенствование навыков нижней подачи. 3.Учебная игра	Учебно-тренировочное занятие		1		

32	1.Защитные действия. 2. Подводящие упражнения для нападающих действий. 3.Учебная игра.	Соревновательный	Учебная игра	1		
33	1. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. 2. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	Учебно-тренировочное занятие		1		
34	1. Развитие прыгучести. 2.Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. 3.Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением.	Учебно-тренировочное занятие	объяснение нового материала	1		
35	1. Прямой нападающий удар. 2. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	Учебно-тренировочное занятие		1		
36	1. Прямой нападающий удар. 2.Навыки приема и передачи мяча после перемещений и падения. 3.Учебная игра	Учебно-тренировочное занятие		1		
37	1.Контрольное испытание по общей физической подготовке. 2.Двухсторонняя контрольная игра.	Учебно-тренировочное занятие		1		
38	1.Развитие специальной ловкости. 2.Упражнения для обучения блокированию. 3.Учебная игра	Соревновательный	Учебная игра	1		
39	1.Нападающий удар по неподвижному мячу. 2.Упражнения для обучения блокированию. 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Учебно-тренировочное занятие		1		
40	1.Прямой нападающий удар. 2.Одиночное блокирование. 3.Учебно – тренировочная игра.	Соревновательный	Учебная игра	1		
41	1. Развитие прыгучести 2. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. 3.Учебно – тренировочная игра.	Учебно-тренировочное занятие		1		
42	1.Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. 2.Одиночное блокирование. 3.Двухсторонняя игра.	Учебно-тренировочное занятие	Инструкторская и судейская практика	1		
43	1.Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. 2.Одиночное блокирование. 3.Двухсторонняя игра.	Учебно-тренировочное занятие		1		
44	1. Совершенствование навыков блокирования. 2. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. 3. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении.	Соревновательный	Учебная игра	1		
45	1.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2.Учебно – тренировочная игра	Учебно-тренировочное занятие		1		
46	1.ОФП. 2 Совершенствование навыков защитных действий. 3.Учебная игра	Соревновательный	Учебная игра			
47	1.Круговая тренировка на развитие силовых качеств. 2.Приемы и передачи мяча. 3.Учебная игра	Учебно-тренировочное занятие	объяснение нового материала			
48	1.Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола.	Учебно-тренировочное занятие	объяснение нового материала.	1		
49	1. Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры. 2.Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	Соревновательная	учебная игра	1		
50	1. Совершенствование навыков защитных действий. 2. Совершенствование техники нижней прямой подачи. 3. Обучение командным тактическим действиям в нападении.	Учебно-тренировочное занятие		1		

51	1.Эстафеты с различными видами спортивных игр. 2. Совершенствование прямого нападающего удара. 3.Развитие прыгучести	Учебно-тренировочное занятие		1		
52	1.Совершенствование техники нападающего удара и постановки блока. 2.Двухсторонняя игра в волейбол. 3.Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.	Учебно-тренировочное занятие	объяснение нового материала	1		
53	1.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2.Учебно – тренировочная игра	Учебно-тренировочное занятие		1		
54	1.Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. 2.Учебно-тренировочная игра	Соревновательный	учебная игра	1		
55	1.Развитие силовых качеств. 2.Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.	Учебно-тренировочное занятие	объяснение нового материала.	1		
56	1. Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры. 2.Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	Учебно-тренировочное занятие	.	1		
57	1. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. 2. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	Соревновательный	учебная игра	1		
58	1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. 2.Прием подачи. 3.Учебно – тренировочная игра.	Соревновательный	Учебная игра	1		
59	1.Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.	Учебно-тренировочное занятие		1		
60	1.Прыжковая и силовая работа на, развитие точных приемов и передач. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3.Учебная игра	Учебно-тренировочное занятие		1		
61	1.Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола.	Учебно-тренировочное занятие	контрольные нормативы	1		
62	1.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3.Учебная игра	Учебно-тренировочное занятие		1		
63	1.Контрольное испытание по общей физической подготовке. 2.Двухсторонняя контрольная игра.	Учебно-тренировочное занятие		1		
64	1.Групповые тактические действия в нападении. 2.Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Учебно-тренировочное занятие		1		
65	1.Развитие силовых качеств. 2.Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.	Учебно-тренировочное занятие	Контрольное задание	1		
66	1.Групповые тактические действия в нападении. 2.Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Учебно-тренировочное занятие	Контрольное упражнение	1		
67	1.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3.Учебная игра	Учебно-тренировочное занятие		1		
68	1.Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке.2. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Учебно-тренировочное занятие		1		
69	1.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3.Учебная игра	Соревновательный	Учебная игра	1		

70	1.Прыжковая и силовая работа на, развитие точных приемов и передач. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3.Учебная игра	Соревновательный	Учебная игра	1		
71	1.Совершенствование техники нападающего удара и постановки блока. 2.Двухсторонняя игра в волейбол. 3.Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.	Учебно-тренировочное занятие		1		
72	1.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2.Учебно – тренировочная игра	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные нормативы по ОФП	1		
73	1.ОФП. 2 Совершенствование навыков защитных действий. 3.Учебная игра	Учебно-тренировочное занятие		1		
74	1.Круговая тренировка на развитие силовых качеств. 2.Приемы и передачи мяча. 3.Учебная игра	Учебно-тренировочное занятие	Контрольное упражнение	1		
75	1.Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке.2. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Учебно-тренировочное занятие		1		
76	1.Итоговое занятие. 2.Двухсторонняя игра	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные нормативы	1		

**Календарно-тематическое планирование
Первый год (мальчики)**

№	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля	Кол-во часов	дата	
					план	факт
1	1.Техника безопасности на занятиях по спортивным играм.2. Перемещения и стойка волейболиста. 3. Передача мяча двумя руками сверху.	Учебнотренировочное занятие	Беседа	1		
2	1. ОФП. 2. Перемещения и стойка волейболиста. 3. Передача мяча двумя руками сверху. 4.Подвижные игры с элементами волейбола.	Соревновательный	Учебная игра	1		
3	1. Развитие быстроты перемещения.2. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.	Учебно-тренировочное занятие	Беседа	1		
4	1. ОФП. 2.Передача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках и после перемещения. 3.Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Инструкторская и судейская практика.	1		
5	1. Передача и прием мяча сверху двумя руками после перемещений. 2. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.	Практическое	Товарищеская игра	1		
6	1.ОФП. 2. Прием и передача мяча двумя руками снизу. 3. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.	Учебно-тренировочное занятие	объяснение нового материала	1		
7	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 2. СФП. Подвижные игры с элементами волейбола.	Учебно-тренировочное занятие	беседа	1		
8	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Введение в начальные игровые ситуации.	Учебно-тренировочное занятие		1		
9	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Введение в начальные игровые ситуации.	Практическое		1		
10	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3..Подвижные игры с элементами волейбола.	Соревновательный	Учебная игра	1		
11	1. Развитие быстроты и прыгучести 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Нижняя прямая подача.	Учебно-тренировочное занятие		1		
12	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.	Учебно-тренировочное занятие		1		
13	1. Нижняя прямая подача. 2. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. 3.Введение в начальные игровые ситуации.	Учебно-тренировочное занятие	объяснение нового материала	1		

14	1. Нижняя прямая подача мяча. 2.Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. 3. Введение в начальные игровые ситуации.	Учебно-тренировочное занятие		1		
15	1. Нижняя прямая подача мяча. 2.Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. 3.Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Инструкторская и судейская практика	1		
16	1.Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. 2.Нижняя прямая подача. 3.ОФП.	Учебно-тренировочное занятие		1		
17	1.Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. 2.Нижняя прямая подача. 3.Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	Учебно-тренировочное занятие		1		
18	1.Передача мяча над собой. 2.Передача мяча двумя сверху у стены. 3. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	Соревновательный	Учебная игра	1		
19	1.Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. 2. Введение в начальные игровые ситуации. 3.Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	Учебно-тренировочное занятие		1		
20	1.Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. 2.Нижняя прямая подача. 3. Игра «Пионербол» с элементами волейбола	Учебно-тренировочное занятие		1		
21	1.Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	Учебно-тренировочное занятие	Инструкторская и судейская практика	1		
22	1.Передача мяча двумя руками сверху и снизу через сетку с перемещением. 2. Нижняя прямая подача. 3.Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	Учебно-тренировочное занятие		1		
23	1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. 2.Прием подачи. 3.Введение в начальные игровые ситуации.	Учебно-тренировочное занятие		1		
24	1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. 2.Прием подачи. 3.Введение в начальные игровые ситуации.	Учебно-тренировочное занятие	Инструкторская и судейская практика	1		
25	1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. 2.Прием подачи. 3.Введение в начальные игровые ситуации.	Учебно-тренировочное занятие		1		
26	1.Прием и передача мяча. 2.Нижняя прямая подача по указанным зонам. 3.ОФП.	Учебно-тренировочное занятие		1		
27	1.Прием и передача мяча. 2.Нижняя прямая подача по указанным зонам. 3.Эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие		1		
28	1.Развитие силовой выносливости. 2.Прием и передача мяча. 3.Нижняя прямая подача по указанным зонам.	Учебно-тренировочное занятие	объяснение нового материала	1		
29	1.Развитие скорости 2.Прием и передача мяча. 3.Нижняя прямая подача по указанным зонам.	Учебно-тренировочное занятие		1		
30	1.Общая и специальная подготовка. 2.Прием подачи. 3.Нижняя прямая подача по указанным зонам.	Учебно-тренировочное занятие	Инструкторская и судейская практика	1		

31	1. Обучение защитным действиям. 2. Совершенствование навыков нижней подачи. 3. Учебная игра	Учебно-тренировочное занятие		1		
32	1. Защитные действия. 2. Подводящие упражнения для нападающих действий. 3. Учебная игра.	Соревновательный	Учебная игра	1		
33	1. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. 2. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	Учебно-тренировочное занятие		1		
34	1. Развитие прыгучести. 2. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. 3. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением.	Учебно-тренировочное занятие	объяснение нового материала	1		
35	1. Прямой нападающий удар. 2. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	Учебно-тренировочное занятие		1		
36	1. Прямой нападающий удар. 2. Навыки приема и передачи мяча после перемещений и падения. 3. Учебная игра	Учебно-тренировочное занятие		1		
37	1. Контрольное испытание по общей физической подготовке. 2. Двухсторонняя контрольная игра.	Учебно-тренировочное занятие		1		
38	1. Развитие специальной ловкости. 2. Упражнения для обучения блокированию. 3. Учебная игра	Соревновательный	Учебная игра	1		
39	1. Нападающий удар по неподвижному мячу. 2. Упражнения для обучения блокированию. 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Учебно-тренировочное занятие		1		
40	1. Прямой нападающий удар. 2. Одиночное блокирование. 3. Учебно – тренировочная игра.	Соревновательный	Учебная игра	1		
41	1. Развитие прыгучести. 2. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. 3. Учебно – тренировочная игра.	Учебно-тренировочное занятие		1		
42	1. Совершенствование нападающего удара и приема мяча снизу. 2. Одиночное блокирование. 3. Двухсторонняя игра.	Учебно-тренировочное занятие	Инструкторская и судейская практика	1		
43	1. Совершенствование нападающего удара и приема мяча снизу. 2. Одиночное блокирование. 3. Двухсторонняя игра.	Учебно-тренировочное занятие		1		
44	1. Совершенствование навыков блокирования. 2. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. 3. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении.	Соревновательный	Учебная игра	1		
45	1. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2. Учебно – тренировочная игра	Учебно-тренировочное занятие		1		
46	1. ОФП. 2. Совершенствование навыков защитных действий. 3. Учебная игра	Соревновательный	Учебная игра			
47	1. Круговая тренировка на развитие силовых качеств. 2. Приемы и передачи мяча. 3. Учебная игра	Учебно-тренировочное занятие	объяснение нового материала			
48	1. Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола.	Учебно-тренировочное занятие	объяснение нового материала.	1		
49	1. Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры. 2. Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	Соревновательная	учебная игра	1		

50	1. Совершенствование навыков защитных действий. 2. Совершенствование техники нижней прямой подачи. 3. Обучение командным тактическим действиям в нападении.	Учебно-тренировочное занятие		1		
51	1.Эстафеты с различными видами спортивных игр. 2. Совершенствование прямого нападающего удара. 3.Развитие прыгучести	Учебно-тренировочное занятие		1		
52	1.Совершенствование техники нападающего удара и постановки блока. 2.Двухсторонняя игра в волейбол. 3.Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.	Учебно-тренировочное занятие	объяснение нового материала	1		
53	1.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2.Учебно – тренировочная игра	Учебно-тренировочное занятие		1		
54	1.Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. 2.Учебно-тренировочная игра	Соревновательный	учебная игра	1		
55	1.Развитие силовых качеств. 2.Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.	Учебно-тренировочное занятие	объяснение нового материала.	1		
56	1. Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры. 2.Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	Учебно-тренировочное занятие	.	1		
57	1. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. 2. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	Соревновательный	учебная игра	1		
58	1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. 2.Прием подачи. 3.Учебно – тренировочная игра.	Соревновательный	Учебная игра	1		
59	1.Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.	Учебно-тренировочное занятие		1		
60	1.Прыжковая и силовая работа на, развитие точных приемов и передач. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3.Учебная игра	Учебно-тренировочное занятие		1		
61	1.Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола.	Учебно-тренировочное занятие	контрольные нормативы	1		
62	1.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3.Учебная игра	Учебно-тренировочное занятие		1		
63	1.Контрольное испытание по общей физической подготовке. 2.Двухсторонняя контрольная игра.	Учебно-тренировочное занятие		1		
64	1.Групповые тактические действия в нападении. 2.Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Учебно-тренировочное занятие		1		
65	1.Развитие силовых качеств. 2.Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.	Учебно-тренировочное занятие	Контрольное задание	1		
66	1.Групповые тактические действия в нападении. 2.Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Учебно-тренировочное занятие	Контрольное упражнение	1		
67	1.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3.Учебная игра	Учебно-тренировочное занятие		1		
68	1.Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке.2. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Учебно-тренировочное занятие		1		

69	1.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3.Учебная игра	Соревновательный	Учебная игра	1		
70	1.Прыжковая и силовая работа на, развитие точных приемов и передач. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3.Учебная игра	Соревновательный	Учебная игра	1		
71	1.Совершенствование техники нападающего удара и постановки блока. 2.Двухсторонняя игра в волейбол. 3.Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.	Учебно-тренировочное занятие		1		
72	1.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2.Учебно – тренировочная игра	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные нормативы по ОФП	1		
73	1.ОФП. 2 Совершенствование навыков защитных действий. 3.Учебная игра	Учебно-тренировочное занятие		1		
74	1.Круговая тренировка на развитие силовых качеств. 2.Приемы и передачи мяча. 3.Учебная игра	Учебно-тренировочное занятие	Контрольное упражнение	1		
75	1.Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке.2. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Учебно-тренировочное занятие		1		
76	1.Итоговое занятие. 2.Двухсторонняя игра	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные нормативы	1		

**Календарно-тематическое планирование
Второй год (девушки)**

№ п/п	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля	Кол- во	дата	
					план	факт
1	Т.Б и правила поведения в спортзале секции «Волейбол». Основы судейской терминологии. Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости. Учебная игра	Учебно-тренировочное занятие	Фронтальный опрос. Индивидуальная коррекция выполнения.	1		
2	Применение изученной техники прямого нападающего удара по ходу Индивидуальные упражнения с мячом. Учебная игра	Соревновательный	Экспертная оценка исполнения.	1		
3	Командные действия в защите и нападение. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Фиксирование результатов	1		
4	Индивидуальные упражнения на развитие быстроты . Учебная игра	Учебно-тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения.	1		
5	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Верхняя передача мяча назад за голову.	Практическое	Экспертная оценка исполнения.	1		
6	Командные действия в защите и нападение. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Фиксирование результатов	1		
7	Индивидуальные упражнения с мячом. Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения.	1		
8	Повторение нижнего приема. Нападающий удар. Подача мяча через сетку. Учебно-тренировочная игра	Учебно-тренировочное занятие	Экспертная оценка исполнения.	1		
9	Учебная игра. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий	Практическое	Фиксирование результатов	1		
10	Применение изученной техники прямого нападающего удара по ходу. Комбинированная эстафета.	Соревновательный	Индивидуальная коррекция выполнения.	1		
11	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	Учебно-тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения.	1		
12	Групповые действия в нападении и защите. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения.	1		
13	Индивидуальные упражнения на развитие быстроты с мячом. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения.	1		
14	Нижний прием мяча в падении . Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения.	1		

15	Групповые действия в защите. Учебная игра	Учебно-тренировочное занятие	Фиксирование результатов	1		
16	Индивидуальные упражнения на развитие координации Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов	1		
17	Развитие силы в круговой тренировке Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	Учебно-тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения.	1		
18	Командные действия в защите и нападении. Учебная игра.	Соревновательный	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов	1		
19	Индивидуальные упражнения на развитие координации. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов	1		
20	Нижний прием мяча в падении Индивидуальные упражнения с мячом. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения.	1		
21	Групповые действия в защите Сочетание технических приемов. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Фиксирование результатов	1		
22	Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости. Сочетание технических приемов. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов	1		
23	Верхняя передача мяча назад за голову. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения.	1		
24	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов	1		
25	Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости. Верхняя передача мяча назад за голову. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Фронтальный опрос. Экспертная оценка исполнения.	1		
26	Верхняя передача мяча назад за голову. Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов	1		
27	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Учебная игра	Учебно-тренировочное занятие	Фиксирование результатов	1		
28	Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости. Сочетание технических приемов Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов	1		
29	Повторение одиночного блокирования. Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Учебная игра..	Учебно-тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения.	1		
30	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения.	1		

			Фиксирование результатов			
31	Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости. Индивидуальные упражнения с мячом. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов	1		
32	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите Изучение группового блокирования. Учебная игра.	Соревновательный	Индивидуальная коррекция выполнения.	1		
33	Личная система защиты. Групповые действия в защите. Учебная игра	Учебно-тренировочное занятие	Фиксирование результатов	1		
34	Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Индивидуальные упражнения на развитие координации. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов	1		
35	Применение изученной техники прямого нападающего удара по ходу Сочетание технических приемов. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения.	1		
36	Групповые действия в защите .Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Фиксирование результатов	1		
37	Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости. Учебная игра..	Учебно-тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов	1		
38	Применение изученной техники прямого нападающего удара по ходу. Учебная игра.	Соревновательный	Индивидуальная коррекция выполнения.	1		
	Групповые действия в нападении. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Фиксирование результатов	1		
39	Индивидуальные упражнения на развитие координации. Учебная игра.	Соревновательный	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов	1		
40	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите Техника верхней подачи мяча на силу в прыжке. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Экспертная оценка исполнения.	1		
41	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения.	1		
42	Основные сведения о сердечно--сосудистой системе человека и ее функциях. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов	1		
43	Индивидуальные упражнения с мячом. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие й	Индивидуальная коррекция выполнения.	1		
44	Учебная игра с заданием.	Соревновательный	Фиксирование результатов	1		
45	Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости. Учебная игра.	Соревновательный	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов	1		

46	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Применение изученной техники прямого нападающего удара по ходу. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Экспертная оценка исполнения.	1		
47	Групповые действия в защите. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения.	1		
48	Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости. Учебная игра.	Соревновательная		1		
49	Групповые действия в защите. Прием далеко летящего мяча. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие		1		
50	Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости. Учебная игра..	Учебно-тренировочное занятие	Фронтальный опрос. Экспертная оценка исполнения.	1		
51	Повторение групповых тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов	1		
52	Комплексное упражнение. Индивидуальные упражнения на развитие координации. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов	1		
53	Применение изученных способов, передач, в зависимости от ситуации на площадке Учебная игра.	Соревновательный	Экспертная оценка исполнения.	1		
54	Групповые действия в защите Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие		1		
55	Сочетание технических приемов. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Экспертная оценка исполнения.	1		
56	Сочетание технических приемов. Индивидуальные упражнения на развитие координации. Учебная игра.	Соревновательный	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов	1		
57	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Применение изученной техники прямого нападающего удара по ходу. Учебная игра.	Соревновательный	Экспертная оценка исполнения.	1		
58	Передача мяча сверху двумя руками : из глубины площадки для нападающего удара; Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов	1		
59	Подача мяча:- верхняя прямая. Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов	1		
60	Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Одиночное блокирование прямого нападающего удара 2 10 по ходу в зонах 4,3,2. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения.	1		
61	Индивидуальные упражнения на развитие координации и ловкости. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов	1		

62	Подача мяча: - верхняя прямая. Приём мяча: а) снизу двумя руками; Групповые действия в защите. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Экспертная оценка исполнения.	1		
63	Взаимодействие трех игроков «треугольник». Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов	1		
64	Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Фронтальный опрос.	1		
65	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Повторение одиночного блокирования. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов	1		
66	Подача мяча: - верхняя прямая. Приём мяча: а) снизу двумя руками. Учебная игра. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Фиксирование результатов	1		
67	Индивидуальные упражнения с мячом. Подача мяча: - верхняя прямая. Приём мяча: а) снизу двумя руками. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов	1		
68	Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий. Учебная игра.	Соревновательный	Индивидуальная коррекция выполнения.	1		
69	Приём мяча: а) снизу двумя руками; б) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2. Учебная игра.	Соревновательный	Фиксирование результатов	1		
70	Сочетание технических приемов Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов	1		
71	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Экспертная оценка исполнения.	1		
72	Верхняя передача мяча назад за голову. Приём мяча: а) снизу двумя руками; б) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2.	Учебно-тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения.	1		
73	Индивидуальные упражнения с мячом. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов	1		
74	Круговая тренировка на развитие силы. Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения.	1		
75	Техника верхней подачи мяча на силу в прыжке. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Фиксирование результатов	1		
76	Сочетание технических приемов. Техника верхней подачи мяча на силу в прыжке. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов	1		

**Календарно-тематическое планирование
Второй год (юноши)**

№ п/п	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля	Кол- во	дата	
					план	факт
1	Т.Б и правила поведения в спортзале секции «Волейбол». Основы судейской терминологии. Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости. Учебная игра	Учебно-тренировочное занятие	Фронтальный опрос. Индивидуальная коррекция выполнения.	1		
2	Применение изученной техники прямого нападающего удара по ходу Индивидуальные упражнения с мячом. Учебная игра	Соревновательный	Экспертная оценка исполнения.	1		
3	Командные действия в защите и нападение. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Фиксирование результатов	1		
4	Индивидуальные упражнения на развитие быстроты . Учебная игра	Учебно-тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения.	1		
5	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Верхняя передача мяча назад за голову.	Практическое	Экспертная оценка исполнения.	1		
6	Командные действия в защите и нападение. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Фиксирование результатов	1		
7	Индивидуальные упражнения с мячом. Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения.	1		
8	Повторение нижнего приема. Нападающий удар. Подача мяча через сетку. Учебно-тренировочная игра	Учебно-тренировочное занятие	Экспертная оценка исполнения.	1		
9	Учебная игра. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий	Практическое	Фиксирование результатов	1		
10	Применение изученной техники прямого нападающего удара по ходу. Комбинированная эстафета.	Соревновательный	Индивидуальная коррекция выполнения.	1		
11	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	Учебно-тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения.	1		
12	Групповые действия в нападении и защите. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения.	1		
13	Индивидуальные упражнения на развитие быстроты с мячом. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения.	1		
14	Нижний прием мяча в падении . Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения.	1		

15	Групповые действия в защите. Учебная игра	Учебно-тренировочное занятие	Фиксирование результатов	1		
16	Индивидуальные упражнения на развитие координации Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов	1		
17	Развитие силы в круговой тренировке Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	Учебно-тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения.	1		
18	Командные действия в защите и нападении. Учебная игра.	Соревновательный	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов	1		
19	Индивидуальные упражнения на развитие координации. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов	1		
20	Нижний прием мяча в падении Индивидуальные упражнения с мячом. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения.	1		
21	Групповые действия в защите Сочетание технических приемов. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Фиксирование результатов	1		
22	Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости. Сочетание технических приемов. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов	1		
23	Верхняя передача мяча назад за голову. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения.	1		
24	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов	1		
25	Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости. Верхняя передача мяча назад за голову. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Фронтальный опрос. Экспертная оценка исполнения.	1		
26	Верхняя передача мяча назад за голову. Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов	1		
27	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Учебная игра	Учебно-тренировочное занятие	Фиксирование результатов	1		
28	Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости. Сочетание технических приемов Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов	1		
29	Повторение одиночного блокирования. Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Учебная игра..	Учебно-тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения.	1		
30	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения.	1		

			Фиксирование результатов			
31	Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости. Индивидуальные упражнения с мячом. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов	1		
32	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите Изучение группового блокирования. Учебная игра.	Соревновательный	Индивидуальная коррекция выполнения.	1		
33	Личная система защиты. Групповые действия в защите. Учебная игра	Учебно-тренировочное занятие	Фиксирование результатов	1		
34	Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Индивидуальные упражнения на развитие координации. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов	1		
35	Применение изученной техники прямого нападающего удара по ходу Сочетание технических приемов. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения.	1		
36	Групповые действия в защите .Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Фиксирование результатов	1		
37	Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости. Учебная игра..	Учебно-тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов	1		
38	Применение изученной техники прямого нападающего удара по ходу. Учебная игра.	Соревновательный	Индивидуальная коррекция выполнения.	1		
	Групповые действия в нападении. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Фиксирование результатов	1		
39	Индивидуальные упражнения на развитие координации. Учебная игра.	Соревновательный	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов	1		
40	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите Техника верхней подачи мяча на силу в прыжке. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Экспертная оценка исполнения.	1		
41	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения.	1		
42	Основные сведения о сердечно--сосудистой системе человека и ее функциях. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов	1		
43	Индивидуальные упражнения с мячом. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие й	Индивидуальная коррекция выполнения.	1		
44	Учебная игра с заданием.	Соревновательный	Фиксирование результатов	1		
45	Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости. Учебная игра.	Соревновательный	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов	1		

46	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Применение изученной техники прямого нападающего удара по ходу. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Экспертная оценка исполнения.	1		
47	Групповые действия в защите. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения.	1		
48	Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости. Учебная игра.	Соревновательная		1		
49	Групповые действия в защите. Прием далеко летящего мяча. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие		1		
50	Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости. Учебная игра..	Учебно-тренировочное занятие	Фронтальный опрос. Экспертная оценка исполнения.	1		
51	Повторение групповых тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов	1		
52	Комплексное упражнение. Индивидуальные упражнения на развитие координации. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов	1		
53	Применение изученных способов, передач, в зависимости от ситуации на площадке Учебная игра.	Соревновательный	Экспертная оценка исполнения.	1		
54	Групповые действия в защите Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие		1		
55	Сочетание технических приемов. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Экспертная оценка исполнения.	1		
56	Сочетание технических приемов. Индивидуальные упражнения на развитие координации. Учебная игра.	Соревновательный	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов	1		
57	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Применение изученной техники прямого нападающего удара по ходу. Учебная игра.	Соревновательный	Экспертная оценка исполнения.	1		
58	Передача мяча сверху двумя руками : из глубины площадки для нападающего удара; Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов	1		
59	Подача мяча:- верхняя прямая. Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов	1		
60	Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Одиночное блокирование прямого нападающего удара 2 10 по ходу в зонах 4,3,2. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения.	1		
61	Индивидуальные упражнения на развитие координации и ловкости. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов	1		

62	Подача мяча: - верхняя прямая. Приём мяча: а) снизу двумя руками; Групповые действия в защите. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Экспертная оценка исполнения.	1		
63	Взаимодействие трех игроков «треугольник». Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов	1		
64	Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Фронтальный опрос.	1		
65	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Повторение одиночного блокирования. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов	1		
66	Подача мяча: - верхняя прямая. Приём мяча: а) снизу двумя руками. Учебная игра. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Фиксирование результатов	1		
67	Индивидуальные упражнения с мячом. подача мяча: - верхняя прямая. Приём мяча: а) снизу двумя руками. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов	1		
68	Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий. Учебная игра.	Соревновательный	Индивидуальная коррекция выполнения.	1		
69	Приём мяча: а) снизу двумя руками; б) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2. Учебная игра.	Соревновательный	Фиксирование результатов	1		
70	Сочетание технических приемов Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов	1		
71	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Экспертная оценка исполнения.	1		
72	Верхняя передача мяча назад за голову. Приём мяча: а) снизу двумя руками; б) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2.	Учебно-тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения.	1		
73	Индивидуальные упражнения с мячом. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Экспертная оценка исполнения. Фиксирование результатов	1		
74	Круговая тренировка на развитие силы. Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения.	1		
75	Техника верхней подачи мяча на силу в прыжке. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Фиксирование результатов	1		
76	Сочетание технических приемов. Техника верхней подачи мяча на силу в прыжке. Учебная игра.	Учебно-тренировочное занятие	Индивидуальная коррекция выполнения. Фиксирование результатов	1		

Литература

Основная:

1. Волейбол. пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2005(Правила соревнований)
 2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. –Омск:СибГАФК,2002
- Дополнительная:
3. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962
 4. Ахмеров Э.К. Волейбол в школе – М.: Просвещение, 1974
 5. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нар.асвета,1981
 6. Голомазов В.А., Ковалев В.Д.; Мельников А.Г. Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 1989.
 7. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967
 8. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. – М.- 1961.
 9. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978
 10. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт,1965.
 11. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск.: Ом ГТУ, 1994.
 12. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт,1988.
 13. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 1972
 14. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич материалы. – М., 1962.
 15. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1968
 16. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. – М.: Физкультура и спорт, 1979.
 17. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001.

