

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 81»
660050, г. Красноярск, пер. Маяковского, 9
факс, тел. 260-50-27, sch81@mailkrsk.ru

«Согласовано»
Заместитель директора
по УВР
 /Полищук Н.А./
«31» августа 2023 г.



«Утверждаю»
Директор школы
Назаренко Т.К./
Приказ № 169/2
«31» августа 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«ВОЛЕЙБОЛ»

физкультурно-спортивное направление

Составитель:
учитель физической культуры
Сергеева Наталья Евгеньевна
Возраст детей: 11-16 лет
Срок реализации: 2 года
Уровень: **среднее общее образование,**
основное общее образование

2023 - 2024 учебный год

0

0

Содержание

Пояснительная записка	стр. 2-3
Режим занятий	стр. 3
Учебно-тематический план	стр. 5-6
Содержание программного материала	стр.6-7
Контрольные нормативы	стр. 7
Календарно-тематическое планирование 1 год обучения	стр. 10-14
Календарно-тематическое планирование 2 год обучения	стр. 15-19
Список литературы	стр. 20

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно спортивную направленность. Уровень освоения программы базовый.

Программа составлена на основе Закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273ФЗ (с изменениями от 21.07.2014);

Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его моральноволевых и нравственных качеств перед работой направленной на освоение предметного содержания.

Данная программа является актуальной и востребованной, поскольку занятия волейболом являются общедоступными, способствуют положительному оздоровительному эффекту, повышению социального статуса ребенка, профилактике вредных привычек и правонарушений. Для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в занятия спортом в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в объединении способствуют повышению самооценки.

Педагогическая целесообразность программы заключается в выполнении социального в привитии детям навыков здорового образа жизни и умения организовать свой досуг, потребность родителей в занятости их детей во второй половине дня.

Цель программы: удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом посредством занятий спортивной игрой волейбол.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучить техническим и техническим приемам волейбола;
- научить правильно регулировать индивидуальную физическую нагрузку.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями и во время игрового досуга.

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;

- прививать стойкий интерес к занятиям волейболом, приучать к игровой обстановке;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности.

Отличительной особенностью данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов, современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в тренировочный процесс активной психологической подготовки.

Адресат программы и условия программы

В объединение дополнительного образования по программе «Волейбол» принимаются мальчики и девочки, допущенные школьным врачом к занятиям по физической культуре, проявляющие интерес и мотивацию к данной предметной области. Учащиеся должны иметь базовый уровень знаний в области занятий физической культурой, специальных способностей, определенной физической и практической подготовленности не требуется.

Возраст учащихся, участвующих в реализации данной программы 11- 16 лет. Необходим учет возрастных особенностей занимающихся, их индивидуальных особенностей.

Режим занятий.

Программа по волейболу реализуется на базе МАОУ СШ № 81. Занятия проводятся по группам в спортивном зале 2 раза в неделю по 2 часа.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 34 недели занятий непосредственно в условиях школы.

Условия реализации программы

В объединение принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Группы разновозрастные. Возможно зачисление на второй год обучения без прохождения первого по результату собеседования. Количество детей в группе 15-25 человек.

Занятия по программе доступны для детей с ОВЗ, не имеющих медицинских противопоказаний (ЗПР, ТНР).

Срок реализации программы два года. Программа реализуется в течение всего учебного года. Продолжительность 34 учебных недель.

1-й год обучения – 1 раз в неделю по 2 академических часа (40 минут);

2й год обучения – 1 раз в неделю по 2 академических часа.

Программа предусматривает учебно-тренировочную форму занятий, спортивные соревнования. В планировании учтены закономерности формирования двигательных навыков, специфика волейбола, содержание и методика физической подготовки, обучения техники и тактики, соотношение

средств физической, технической и тактической подготовки, периодизация учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочный процесс в каждой учебной группе строится на основе тематического плана и программы. Форма организации занятий – групповая.

Ожидаемые результаты освоения программы

Занятия в учебно-тренировочных группах по волейболу способствуют развитию личностных качеств и являются средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти компетенции выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности.

Универсальными компетенциями учащихся на начальном этапе спортизации являются умения:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми.
- Личностными результатами освоения учащимися содержания данной программы являются следующие умения:
 - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
 - управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях;
 - проявлять дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
 - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Межпредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебного задания, отбирать способы их исправления;
- общаться со сверстниками на основе взаимоуважения и взаимопомощи;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- анализировать и объективно оценивать результаты своего труда, находить возможности их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися

- содержания программы по волейболу являются следующие умения:
 - излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека;
 - технически правильно осуществлять двигательные действия, меняющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
 - применять в игре изученные тактические действия и приёмы
 - соблюдать требования техники безопасности на занятиях волейболом;
 - знать терминологию и правила игры в волейбол;
 - соблюдать правила игры;
 - регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований
- В качестве способов проверки результативности освоения программы используются такие методы, как: педагогическое наблюдение, анализ результатов соревнований, анализ результатов зачетов, анализ результатов реализации и защиты творческих проектов, анализ результатов анкетирования учащихся и их родителей.

Текущий контроль результативности образовательного процесса осуществляется в форме анализа результатов зачетов и соревнований, которые проводятся внутри объединения.

Промежуточный и итоговый контроль результативности образовательного процесса может осуществляться в форме анализа результатов школьных, городских и других соревнований, в форме анализа результатов участия в выставках и конференциях, а также в виде теоретического или практического зачета.

Формы подведения итогов реализации программы.

Документальные формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- карты оценки результатов освоения программы;
- портфолио учащихся

Учебно-тематический план

№ п/п	Форма контроля			Практика	
		Всего	Теория		
1	Общая физическая подготовка	20	В процессе занятий	21	Тестирование Соревнования
2	Техника нападения	13	В процессе занятий	16	Тестирование Соревнования

3	Техника защиты	11	В процессе занятий	11	Тестирование Соревнования
4	Специальная физическая подготовка	12	В процессе занятий	12	Тестирование Соревнования
5	Интегральная подготовка	3	В процессе занятий	3	Тестирование Соревнования
6	Контрольные нормативы	4	В процессе занятий	4	Тестирование Соревнования
7	Судейская практика	1	В процессе занятий	1	Анализ ситуации
8	Теория	4			Анкетирование
	Итого часов	68		68	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

1-й и 2-й год обучения:

1. Общая физическая подготовка.

Выполнение ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести. Развитие гибкости. Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки. Развитие выносливости.

2. Техника нападения.

Стойки и перемещения. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Поддачи мяча. Прямой нападающий удар. Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.

3. Техника защиты.

Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками. Прием снизу двумя руками. Прием мяча с поддачи.

4. Специальная физическая подготовка.

Стойки, перемещения волейболиста. Подводящие упражнения для приема и передач, подач. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Прыжковая и силовая работа

5. Интегральная подготовка.

Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.

6. Контрольные нормативы.

Прыжок в длину с места. Бег 30м. Бросок набивного мяча (1 кг) из п.сед на полу. Тестирование по ОФП. Передача мяча в парах, над собой. Поддача мяча.

7. Судейская практика.

Проведение упражнений по построению и перестроению группы. Освоение терминологии принятой в волейболе. Овладение командным голосом.

8. Теория.

Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятиях по волейболу. Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол. Нагрузка и отдых.

Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе

№ п / п	2 год обучения							
		Н	с	в	н	с	в	
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16	12	14	16
		Дев.	9	11	14	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14	10	12	14
		Дев.	8	10	12	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25	17	20	25
		Дев.	12	15	20	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	5	10	15	12	15	20
		Дев.	3	6	10	6	10	15
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	2	3	4	3	4	5
		Дев.	1	2	3	2	3	4
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5	3	4	5
		Дев.	3	4	5	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25	20	25	30
		Дев.	10	15	20	15	20	25
8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25	20	25	30
		Дев.	10	15	20	15	20	25

Н - низкий показатель; С - средний показатель; В - высокий показатель.

Методическое обеспечение программы дополнительного образования.

Ориентируясь на поставленные в программе задачи, содержание спортивного направления придерживается следующих **педагогических принципов**:

- принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся; - принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности;
- соблюдению дидактических правил от простого к сложному, которые лежат в основе планировании учебного материала в логике поэтапного освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения;
- сознательности и активности, постепенности, повторности - один из важнейших принципов спортивной подготовки. При планировании учебного материала учитывается применение следующих средств физического воспитания: упражнения различных видов спорта; общеразвивающие упражнения.

Методы обучения и воспитания, применяемые в процессе реализации данной программы разнообразны:

- общепедагогические (словесные и наглядные);
- специфические (строго регламентированного упражнения, соревновательный и игровой).

При проведении учебно-тренировочного занятия в группах по волейболу соблюдаются основные методические правила, состоит из трёх частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной. Цель подготовительной части тренировочного занятия заключается в организации занимающихся: построение, проверка посещаемости, сообщение задач тренировки, упражнения в движении, в основном на внимание. Осуществляется также подготовка организма занимающихся к предстоящему изучению нового материала в основной части тренировочного занятия, совершенствованию навыков, а также к развитию двигательных качеств, В этой части тренировочного занятия главным образом применяются общеразвивающие и специальные упражнения, подвижные игры и эстафеты. В основной части занятия происходит обучение технике, тактике, воспитание физических и волевых качеств. На каждом учебно-тренировочном занятии решаются две-три задачи, одна из которых главная: либо обучение техническому приему или тактическим действиям, либо совершенствование навыка выполнения приема техники или тактических умений. В зависимости от этого происходит подбор средств и распределение времени на отдельные упражнения. Для того, чтобы значительно повысить продуктивность тренировочного занятия (особенно при

непродолжительном периоде обучения) - во время совершенствования техники одной группой занимающихся, другая выполняет задания по развитию физических качеств. В заключительной части тренировочного занятия ставится следующая задача - это организованное завершение. В основном применяются задания на внимание и обязательно -подведение итогов на каждом тренировочном занятии, постановка учета этой работы. В данной программе дополнительного образования выделяется различные виды подготовки: моральную, волевою, теоретическую, общую, специальную физическую, техническую, тактическую, организационно-методическую, соревновательную. Быстрый переход от большой и длительной работы к полному покою вреден. Необходимо постепенно снизить нагрузку, успокоить деятельность органов дыхания, кровеносной и нервной систем. После правильно проведенного занятия у занимающихся наряду с некоторой усталостью должно быть хорошее самочувствие, определенное удовлетворение проделанной работой. Во время занятий в группах по волейболу предусмотрены меры страховки и предупреждения возможных несчастных случаев.

**Календарно-тематическое планирование дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»**

1 год обучения.

№ п/п	Раздел программы	Тема занятий	Кол-во часов по плану	Форма контроля	Место проведения
1	Теоретическая подготовка	Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятиях по волейболу.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
2	Физическая подготовка	Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
3	Физическая подготовка	Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
4	Техническая подготовка	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
5	Техническая подготовка	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками. Прием мяча после отскока от стены.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
6	Техническая подготовка	Прием снизу двумя руками.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
7	Физическая подготовка	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
8	Техническая подготовка	Прием снизу двумя руками.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
9	Физическая подготовка	Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
10	Техническая подготовка	Передачи мяча сверху.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
11	Техническая подготовка	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
12	Техническая подготовка	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)

13	Физическая подготовка	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
14	Техническая подготовка	Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
15	Физическая подготовка	Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
16	Физическая подготовка	Челночный бег. Подводящие упражнения для приема и передач.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
17	Физическая подготовка	Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
18	Техническая подготовка	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
19	Интегральная подготовка	Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам .	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
20	Физическая подготовка	Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
21	Техническая подготовка	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
22	Теоретическая подготовка	Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
23	Физическая подготовка	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
24	Техническая подготовка	Передачи мяча. Прямой нападающий удар.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
25	Судейская подготовка	Освоение терминологии принятой в волейболе. Овладение командным голосом. Судейство игр.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
26	Физическая подготовка	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)

27	Интегральная подготовка	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
28	Физическая подготовка	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
29	Техническая подготовка	Прямой нападающий удар. Подача мяча. Передачи мяча.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
30	Физическая подготовка	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».	1	Контрольный	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
31	Физическая подготовка	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
32	Интегральная подготовка	Чередование технических приемов в различных сочетаниях.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
33	Интегральная подготовка	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
34	Теоретическая подготовка	Гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
35	Техническая подготовка	Верхняя прямая подача.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
36	Физическая подготовка	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
37	Физическая подготовка	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
38	Контрольные нормативы	Тестирование по ОФП. Передача мяча в парах, над собой.	1	Контрольный	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
39	Интегральная подготовка	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
40	Техническая подготовка	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
41	Физическая подготовка	Развитие общей выносливости. Подвижные игры.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)

42	Техническая подготовка	Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
43	Интегральная подготовка	Чередование тактических действий в нападении и защите.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
44	Физическая подготовка	Развитие выносливости. Подвижные игры.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
45	Физическая подготовка	Развитие выносливости. Подвижные игры.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
46	Техническая подготовка	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
47	Техническая подготовка	Многократное выполнение технических приемов.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
48	Физическая подготовка	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
49	Техническая подготовка	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
50	Интегральная подготовка	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1	Контрольный	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
51	Физическая подготовка	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
52	Техническая подготовка	Многократное выполнение технических приемов.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
53	Физическая подготовка	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
54	Техническая подготовка	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	1	Контрольный	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
55	Тактическая подготовка	Индивидуальные взаимодействия.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
56	Техническая подготовка	Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками.	1	Контрольный	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)

57	Тактическая подготовка	Индивидуальные взаимодействия.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
58	Физическая подготовка	Проведение упражнений по построению и перестроению группы.	1	Контрольный	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
59	Физическая подготовка	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	1	Контрольный	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
60	Тактическая подготовка	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче.	1	Контрольный	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
61	Тактическая подготовка	Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
62	Тактическая подготовка	Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
63	Техническая подготовка	Прием мяча снизу из различных и/п, перемещений. Стойки и перемещения, перекаты, падения.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
64	Тактическая подготовка	Групповые взаимодействия.	1	Контрольный	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
65	Техническая подготовка	Прямой нападающий удар.	1	Контрольный	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
66	Тактическая подготовка	Групповые взаимодействия.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
68	Физическая подготовка	Метание малого мяча с места в цель, на дальность. Ручной мяч Прием мяча с падением, перекатом	1	Контрольный	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)

**Календарно-тематическое планирование дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»**

2 год обучения

№ п/п	Раздел программы	Тема занятий	Кол-во часов по плану	Форма контроля	Место проведения
1	Теоретическая подготовка	Развитие волейбола в России. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
2	Физическая подготовка	Развитие прыгучести. Имитация передач.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
3	Физическая подготовка	Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
4	Техническая подготовка	Перемещения и стойки. Прием сверху и снизу двумя руками.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
5	Физическая подготовка	Развитие скоростно-силовой выносливости.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
6	Техническая подготовка	Прием снизу двумя руками.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
7	Физическая подготовка	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
8	Техническая подготовка	Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения, в парах.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
9	Физическая подготовка	Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
10	Техническая подготовка	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
11	Физическая подготовка	Кувырок вперед, назад, в сторону.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
12	Техническая подготовка	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)

13	Техническая подготовка	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
14	Физическая подготовка	Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
15	Техническая подготовка	Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
16	Физическая подготовка	Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
17	Физическая подготовка	Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
18	Техническая подготовка	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
19	Интегральная подготовка	Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам .	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
20	Физическая подготовка	Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
21	Техническая подготовка	Подача. Прямой нападающий удар.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
22	Теоретическая подготовка	Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
23	Техническая подготовка	Передачи мяча. Прямой нападающий удар.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
24	Судейская подготовка	Освоение терминологии принятой в волейболе. Овладение командным голосом. Судейство игр.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
25	Физическая подготовка	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
26	Техническая подготовка	Подача. Передачи мяча.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)

27	Интегральная подготовка	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
28	Техническая подготовка	Подача. Передачи мяча.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
29	Физическая подготовка	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
30	Техническая подготовка	Прямой нападающий удар. подача мяча. Передачи мяча.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
31	Интегральная подготовка	Прием подачи и первая передача в зону нападения. Учебная игра в волейбол	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
32	Физическая подготовка	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
33	Интегральная подготовка	Чередование технических приемов в различных сочетаниях.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
34	Интегральная подготовка	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
35	Теоретическая подготовка	Гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
36	Физическая подготовка	Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег.	1	Контроль ный	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
37	Техническая подготовка	Верхняя прямая подача.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
38	Физическая подготовка	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
39	Контрольные нормативы	Тестирование по ОФП. Передача мяча в парах, над собой.	1	Контроль ный	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
40	Техническая подготовка	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
41	Физическая подготовка	Развитие общей выносливости. Подвижные игры.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)

42	Техническая подготовка	Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
43	Интегральная подготовка	Чередование тактических действий в нападении и защите.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
44	Физическая подготовка	Развитие выносливости. Подвижные игры.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
45	Техническая подготовка	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
46	Техническая подготовка	Многократное выполнение технических приемов.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
47	Физическая подготовка	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
48	Техническая подготовка	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
49	Техническая подготовка	Подачи мяча в стену, через сетку.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
50	Интегральная подготовка	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1	Контрольный	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
51	Физическая подготовка	Развитие выносливости. Подвижные игры.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
52	Техническая подготовка	Прямой нападающий удар. Подачи мяча в стену, через сетку.	1	Контрольный	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
53	Тактическая подготовка	Индивидуальные взаимодействия.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
54	Тактическая подготовка	Индивидуальные взаимодействия. Учебная игра в волейбол	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
55	Техническая подготовка	Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками.	1	Контрольный	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
56	Тактическая подготовка	Индивидуальные взаимодействия. Учебная игра в волейбол	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
57	Физическая подготовка	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	1	Контрольный	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)

58	Физическая подготовка	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
59	Тактическая подготовка	Групповые взаимодействия.	1	Контрольный	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
60	Тактическая подготовка	Индивидуальные взаимодействия.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
61	Тактическая подготовка	Групповые взаимодействия.	1	Контрольный	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
62	Теоретическая подготовка	Основы техники и тактики игры волейбол.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
63	Физическая подготовка	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
64	Тактическая подготовка	Групповые взаимодействия. Учебная игра в волейбол.	1	Контрольный	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
65	Техническая подготовка	Прием мяча снизу. Стойки и перемещения, перекаты, падения.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
66	Тактическая подготовка	Групповые взаимодействия. Поддача мяча, передачи в парах, над собой. Тестирование по ОФП.	1	Контрольный	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
67	Техническая подготовка	Прямой нападающий удар.	1	Контрольный	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)
68	Тактическая подготовка	Групповые взаимодействия. Прием мяча с падением, перекатом.	1	Текущий	Спортивный блок (игровой зал 2 этаж)

Список используемой литературы.

1. Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. - Москва, «Физкультура и спорт» 2008 год.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич- М. - «Физкультура и спорт» 1988
3. Ю.Н. Клещев , А.Г. Фурманов Юный волейболист, М - «Физкультура и спорт» 1979 г.
4. А.Г. Фурманов Волейбол в школе , Киев - 1987 г.
5. Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский , Волейбол в школе, М - «Просвещение» 1989 г.
6. Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей.- Москва «Просвещение», 1984 г.
7. Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов-н/ Д: «Феникс», 2001 г.
8. А.В. Беляев Волейбол на уроке физической культуры, М - «Физкультура и спорт» 2005г.
9. Железняк, Ю.Д. Волейбол: Методическое пособие по обучению игре /
10. Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский, А.В. Чачин. - М.: Terra-Спорт: Олимпия Пресс , 2005.
11. Рыцарев, В.В. Волейбол: попытка причинного истолкования приемов игры и процесса подготовки волейболистов / В.В. Рыцарев. - М.: Б.И., 2005.
12. Клещев, Ю. Н. Волейбол / Ю. Н. Клещев. - М. : Физкультура и спорт , 2005.