

Министерство образования и молодежной политики Рязанской области ОГБПОУ
«Рязанский железнодорожный колледж».

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

спортивной секции «Волейбол»

Разработал:
преподаватель физической культуры
Побаруев Иван Васильевич.

г. Рязань 2017 г.

**Пояснительная записка**

Общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительного образования по виду спорта волейбол разработана руководителем и преподавателем физического воспитания ОГПОУ «Рязанский железнодорожный колледж» Побаруевым Иваном Васильевичем. Данная программа реализуется с 2015 года.

По программе занимаются учащиеся колледжа, которые по состоянию здоровья относятся к основной и подготовительной медицинской группе, прошедшие медицинский осмотр, и по результатам осмотра, имеющие допуск к занятиям волейболом.

**Цель занятий:**

- формирование интереса и потребности учащихся к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся, пропаганда ЗОЖ;

* укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
* теоретическое и практическое обучение игре в волейбол;
* обучение учащихся жизненно важным двигательным навыкам и умениям;

- формирование сборной, приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на соревнованиях.

 Результатом реализации программы в образовательном процессе, являются успешные выступления сборных команд учебного заведения юношей и девушек в Спартакиаде среди учебных заведений СПО города и области по волейболу (например, в 2015 году девушки заняли 2 место в областной Спартакиаде).

Секция спортивных игр ВОЛЕЙБОЛ

В состав секции включаются учащиеся основной и подготовительной медицинских групп, прошедшие медицинский осмотр, и по результатам осмотра, имеющие допуск к занятиям в секции спортивных игр «Волейбол».

Цель занятий:

* формирование интереса и потребности учащихся к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся, пропаганда ЗОЖ;
* укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
* теоретическое и практическое обучение игре в волейбол;
* обучение учащихся жизненно важным двигательным навыкам и умениям;
* формирование сборной, приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на соревнованиях.

Задача занятий:

* выявить природные данные обучающегося для быстрого роста мастерства;
* овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
* участвовать в соревнованиях по волейболу;
* развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость;
* воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы;
* воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;
* воспитывать умение проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в себе.

Условия реализации программы секции спортивных игр «волейбол»:

Материально-технические условия:

* обеспечение учебно-наглядными пособиями по волейболу, пополнение материальной базы волейбольными мячами, сеткой и др. инвентарём. Педагогические условия:
* учёт индивидуальных и возрастных особенностей учащихся в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортигр «Волейбол»;
* соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с учащимися;
* создание условий для развития личности учащегося и его способностей. Методические условия:
* наличие необходимой документации:
* программы деятельности спортивной секции;
* тематического планирования секции спортивных игр «Волейбол». Ожидаемые результаты работы
* развитие природных данных обучающихся для быстрого роста мастерства;
* овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол;
* формирование сборной команды по волейболу;
* приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях;
* решение проблемы занятости в свободное время;
* содействие гражданскому, физическому и духовному развитию молодёжи.

Программа секции спортивной игры: «Волейбол» Пояснительная записка

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Задачи секции заключаются в содействии физическому развитию, воспитанию гармонично развитых активных членов общества, стойких защитников Родины.

Непосредственными условиями выполнения этих задач является многолетняя, целенаправленная подготовка учащихся: привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка общественных физкультурных организаторов (инструкторов и судей) по волейболу.

Основной принцип работы секции по волейболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях.

Основной целью занятий работы является технико-тактическая подготовка волейболистов, а также знакомство с игровой специализацией по функциям игроков.

В процессе занятий решаются задачи:

* укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
* содействие правильному физическому развитию учащихся;
* повышение общей физической подготовленности;
* развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
* дальнейшее изучение и совершенствование основ техники и тактики игры;
* приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
* подготовка и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в секции с самостоятельной работой, которая предлагается учащимся в виде заданий, разработанных руководителям секции совместно с занимающимися.

Условия реализации программы секции спортивных игр «Волейбол»:

Для более успешной и квалифицированной работы секции рекомендуется на основе распределения объёмов компонентов тренировки в годичном цикле составлять распределение объёмов компонентов учебно-тренировочных занятий по недельным циклам - 3 раза в неделю по 3 часа

Материально-технические условия:

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

1. Сетка волейбольная

* 1. Гимнастические скамейки
	2. Гимнастические маты
	3. Скакалки
	4. Мячи набивные
	5. Гантели различной массы
	6. Мячи волейбольные
	7. Рулетка

Занятия по волейболу носят учебно-тренировочную направленность. В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры.

Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей урока.

Руководитель секции систематически следит за успеваемостью своих воспитанников, поддерживает контакт с родителями, преподавателями, прививает навыки общественно полезного труда, сознательного отношения к занятиям, воспитывает такие качества, как чувство товарищества, смелость, воля к победе.

Методическое обеспечение реализации программы секции «волейбол»:

Программа для внешкольных учреждений Министерства просвещения, М. 1986г.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2011г. Раздел 3. Х-Х1 классы. ЧастьI. п. 1.4.2. Спортивные игры.

Программный материал по спортивным играм (Х-Х1 классы) Волейбол (юноши и девушки). ЧастьIII. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук A.A. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2004г).

* + 1. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе», М., «Физкультура и спорт», 1978г.
		2. Фурманов А.Г. «Волейбол в школе», 1987г.
		3. Фурманов А.Г. «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе» - Изд. 2-е, испр., доп., М.,

«Физкультура и спорт», 1982г.

Ожидаемые результаты работы:

* учащиеся овладевают техникой и тактикой игры в волейбол;
* овладевают строевыми командами и подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки);
* самостоятельно осуществляют практическое судейство игры волейбол;
* могут организовывать соревнования в группе;
* умеют вести технический протокол игры, по форме составить заявку на участие в соревнованиях,
* таблицу учёта результатов;
* комплектование сборной команды по волейболу.

Тематический план занятий занятий учебно-тренировочной группы обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | количество |
|  |  |  | часов |  |
| № п/ п | Наименование темы | всего | теорети чес-кие | практи чес-кие |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. | Физическая культура и спорт в России. | 1 | 1 | - |
| 2. | Сведения о строении и функциях организма занимающихся | 1 | 1 | - |
| 3. | Влияние физических упражнений на организм занимающихся | 1 | 1 | - |
| 4. | волейболом | 1 | 1 | - |
| 5. | Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение | 1 |  |  |
|  | травматизма | 1 | - |
| 6. | Основы методики обучения в волейболе | 2 | 2 | - |
| 7. | Правила соревнований | 31 | 1 | 30 |
| 8. | Общая и специальная физическая подготовка | 144 | 1 | 145 |
| 9. | Основы техники и тактики игры | 20 | 1 | 19 |
| 10. | Контрольные игры и соревнования |  |  |  |
|  | Контрольные испытания | 6 | - | 6 |
| 11. | Психологическая подготовка | 6144 | 2 | 4144 |
| 12. | Учебная игра |  |  |  |
|  | Итого: | 360 | 12 | 348 |

Программа Теоретические занятия -12 (часов)

Физическая культура и спорт в России. Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

Сведения о строении и функциях организма занимающихся. Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.

Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Основы методики обучения в волейболе. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Общая и специальная физическая подготовка. Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Основы техники и тактики игры. Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

Практические занятия - 348 (часов) Общая физическая подготовка.

-Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;

-совершенствование навыков естественных видов движений;

-подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения.

-Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. -Упражнения для туловища и шеи. -Упражнения для мышц ног и таза. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения.

* Бег.
* Прыжки.
* Метания. Спортивные игры. Подвижные игры:

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий Подвижные игры:

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

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

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

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

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

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

Практические занятия по технике защиты. Действия без мяча. Перемещения и стойки: Действия с мячом. Приём мяча:

Блокирование

Практические занятия по тактике нападения.

Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия.

Практические занятия по тактике защиты.

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

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

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

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

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

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

Физическое развитие и физическая подготовленность

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание требований (вид испытаний) |  |
| п/п |  |  |
| 1 | 2 | 3 |
| 1. | Бег 30 м с высокого старта (с) | 4,9 |
| 2. | Бег 30 м (6x5) (с) | 11,2 |
| 3. | Прыжок в длину с места (см) | 170 |
| 4. | Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см) | 45 |
| 5. | Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя |  |
|  | руками: |  |
|  | сидя (м) | 6,0 |
|  | в прыжке с места (м) | 9,5 |

Техническая подготовленность

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание требований (вид испытаний) | Количественный |
| п/п |  | показатель |
| 1 | 2 | 3 |
| 1. | Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону4 | 4 |
| 2. | Подача верхняя прямая в пределы площади | 3 |
| 3. | Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3 | 3 |
| 4. | Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, |  |
|  | снизу | 8 |
| 5. | Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых |  |
|  | амортизаторах | 3 |

Посещения соревнований. Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта.

Учебные игры при судействе руководителя секции.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/ п | Содержание материала | Номер и дата занятия |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Теория: |
| 1. | Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу. | X | X | X | X | X | X | X |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Техника безопасности на занятиях секции волейбола | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Практика |
| 2. | Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств. | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Полволяшие и специальные упражнения по технике нападения и защиты. |
| 3. | Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Передача мяча сверху двумя руками:а) из глубины площадки для нападающего удара; |  |  |  | X |  |  | X |  |  | X |  |  | X |  |  | X |  |
| б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; |  |  |  |  | X |  |  | X |  |  | X |  |  | X |  |  | X |
| в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх). |  |  |  |  |  | X |  |  | X |  |  | X |  |  | X |  |  |
| 5. | Подача мяча:- верхняя прямая |  |  | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| 6. | Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. |  |  |  |  | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| 7. | Приём мяча:а) снизу двумя руками; |  |  | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| б) нижняя передача на точность; |  |  |  |  | X |  |  | X |  |  | X |  |  | X |  |  | X |
| в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2; |  |  |  | X |  |  | X |  |  | X |  |  | X |  |  | X |  |
| г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. |  |  | X |  |  | X |  |  | X |  |  | X |  |  | X |  |  |
| 8. | Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. |  |  |  |  | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты. |
| 9. | Индивидуальные действия.а) выбор места при приёме нижней и верхней подач |  |  | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| б) определение времени для отталкивания при блокировании |  |  |  |  | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
|  | в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением) |  |  |  |  | X |  |  | X |  |  | X |  |  | X |  |  | X |
| 10. | Групповые действие. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11. | Командные действия. Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12. | Контрольные испытания |  |  |  |  |  |  |  |  | X | X |  |  |  |  |  |  |  |
| 13. | Подвижные, учебные и контрольные игры. | X |  | X |  | X |  | X |  | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| 14. | Практика судейства |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | X | X | X | X | X | X | X |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/ п | Содержание материала | Номер и дата занятия |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Теория: |
| 1. | Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу. | X | X | X | X | X | X | X |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Техника безопасности на занятиях секции волейбола | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Практика |
| 2. | Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств. | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и зашиты. |
| 3. | Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Передача мяча сверху двумя руками:а) из глубины площадки для нападающего удара; |  |  |  | X |  |  | X |  |  | X |  |  | X |  |  | X |  |
| б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; |  |  |  |  | X |  |  | X |  |  | X |  |  | X |  |  | X |
| в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх). |  |  |  |  |  | X |  |  | X |  |  | X |  |  | X |  |  |
| 5. | Подача мяча:- верхняя прямая |  |  | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| 6. | Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. |  |  |  |  | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| 7. | Приём мяча:а) снизу двумя руками; |  |  | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| б) нижняя передача на точность; |  |  |  |  | X |  |  | X |  |  | X |  |  | X |  |  | X |
| в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2; |  |  |  | X |  |  | X |  |  | X |  |  | X |  |  | X |  |
| г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. |  |  | X |  |  | X |  |  | X |  |  | X |  |  | X |  |  |
| 8. | Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. |  |  |  |  | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты. |
| 9. | Индивидуальные действия.а) выбор места при приёме нижней и верхней подач |  |  | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| 6) определение времени для отталкивания при блокировании |  |  |  |  | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
|  | в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением) |  |  |  |  | X |  |  | X |  |  | X |  |  | X |  |  | X |
| 10. | Групповые действие. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11. | Командные действия. Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12. | Контрольные испытания |  |  |  |  |  |  |  |  | X | X |  |  |  |  |  |  |  |
| 13. | Подвижные, учебные и контрольные игры. | X |  | X |  | X |  | X |  | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| 14. | Практика судейства |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | X | X | X | X | X | X | X |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/ п | Содержание материала | Номер и дата занятия |
| 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Теория: |
| 1. | Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу. | X | X | X | X | X | X | X |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Техника безопасности на занятиях секции волейбола | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Практика |
| 2. | Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств. | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и зашиты. |
| 3. | Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Передача мяча сверлу двумя руками:а) из глубины площадки для нападающего удара; |  |  |  | X |  |  | X |  |  | X |  |  | X |  |  | X |  |
| б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; |  |  |  |  | X |  |  | X |  |  | X |  |  | X |  |  | X |
| в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх). |  |  |  |  |  | X |  |  | X |  |  | X |  |  | X |  |  |
| 5. | Подача мяча:- верхняя прямая |  |  | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| 6. | Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. |  |  |  |  | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| 7. | Приём мяча:а) снизу двумя руками; |  |  | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| б) нижняя передача на точность; |  |  |  |  | X |  |  | X |  |  | X |  |  | X |  |  | X |
| в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2; |  |  |  | X |  |  | X |  |  | X |  |  | X |  |  | X |  |
| г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. |  |  | X |  |  | X |  |  | X |  |  | X |  |  | X |  |  |
| 8. | Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. |  |  |  |  | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты. |
| 9. | Индивидуальные действия.а) выбор места при приёме нижней и верхней подач |  |  | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| б) определение времени для отталкивания при блокировании |  |  |  |  | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
|  | в) выбор приёма мяча, посланного через сетку (сверху, снизу, с падением) |  |  |  |  | X |  |  | X |  |  | X |  |  | X |  |  | X |
| 10. | Групповые действие. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11. | Командные действия. Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12. | Контрольные испытания |  |  |  |  |  |  |  |  | X | X |  |  |  |  |  |  |  |
| 13. | Подвижные, учебные и контрольные игры. | X |  | X |  | X |  | X |  | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| 14. | Практика судейства |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | X | X | X | X | X | X | X |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/ п | Содержание материала | Номер и дата занятия |
| 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 | 61 | 62 | 63 | 64 | 65 | 66 | 67 | 68 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Теория: |
| 1. | Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу. | X | X | X | X | X | X | X |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Техника безопасности на занятиях секции волейбола | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Практика |
| 2. | Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств. | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты. |
| 3. | Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Передача мяча сверху двумя руками:а) из глубины площадки для нападающего удара; |  |  |  | X |  |  | X |  |  | X |  |  | X |  |  | X |  |
| б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; |  |  |  |  | X |  |  | X |  |  | X |  |  | X |  |  | X |
| в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх). |  |  |  |  |  | X |  |  | X |  |  | X |  |  | X |  |  |
| 5. | Подача мяча:- верхняя прямая |  |  | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| 6. | Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. |  |  |  |  | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| 7. | Приём мяча:а) снизу двумя руками; |  |  | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| б) нижняя передача на точность; |  |  |  |  | X |  |  | X |  |  | X |  |  | X |  |  | X |
| в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2; |  |  |  | X |  |  | X |  |  | X |  |  | X |  |  | X |  |
| г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. |  |  | X |  |  | X |  |  | X |  |  | X |  |  | X |  |  |
| 8. | Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. |  |  |  |  | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты. |
| 9. | Индивидуальные действия.а) выбор места при приёме нижней и верхней подач |  |  | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| 6) определение времени для отталкивания при блокировании |  |  |  |  | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
|  | в) выбор приёма мяча, посланного через сетку (сверху, снизу, с падением) |  |  |  |  | X |  |  | X |  |  | X |  |  | X |  |  | X |
| 10. | Групповые действие. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11. | Командные действия. Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12. | Контрольные испытания |  |  |  |  |  |  |  |  | X | X |  |  |  |  |  |  |  |
| 13. | Подвижные, учебные и контрольные игры. | X |  | X |  | X |  | X |  | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| 14. | Практика судейства |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | X | X | X | X | X | X | X |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/ п | Содержание материала | Номер и дата занятия |
| 69 | 70 | 71 | 72 | 73 | 74 | 75 | 76 | 77 | 78 | 79 | 80 | 81 | 82 | 83 | 84 | 85 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Теория: |
| 1. | Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу. | X | X | X | X | X | X | X |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Техника безопасности на занятиях секции волейбола | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Практика |
| 2. | Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств. | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты. |
| 3. | Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Передача мяча сверху двумя руками:а) из глубины площадки для нападающего удара; |  |  |  | X |  |  | X |  |  | X |  |  | X |  |  | X |  |
| б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; |  |  |  |  | X |  |  | X |  |  | X |  |  | X |  |  | X |
| в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх). |  |  |  |  |  | X |  |  | X |  |  | X |  |  | X |  |  |
| 5. | Подача мяча:- верхняя прямая |  |  | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| 6. | Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. |  |  |  |  | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| 7. | Приём мяча:а) снизу двумя руками; |  |  | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| б) нижняя передача на точность; |  |  |  |  | X |  |  | X |  |  | X |  |  | X |  |  | X |
| в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2; |  |  |  | X |  |  | X |  |  | X |  |  | X |  |  | X |  |
| г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. |  |  | X |  |  | X |  |  | X |  |  | X |  |  | X |  |  |
| 8. | Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. |  |  |  |  | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты. |
| 9. | Индивидуальные действия.а) выбор места при приёме нижней и верхней подач |  |  | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| б) определение времени для отталкивания при блокировании |  |  |  |  | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
|  | в) выбор приёма мяча, посланного через сетку (сверху, снизу, с падением) |  |  |  |  | X |  |  | X |  |  | X |  |  | X |  |  | X |
| 10. | Групповые действие. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11. | Командные действия. Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12. | Контрольные испытания |  |  |  |  |  |  |  |  | X | X |  |  |  |  |  |  |  |
| 13. | Подвижные, учебные и контрольные игры. | X |  | X |  | X |  | X |  | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| 14. | Практика судейства |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | X | X | X | X | X | X | X |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/ п | Содержание материала | Номер и дата занятия |
| 86 | 87 | 88 | 89 | 90 | 91 | 92 | 93 | 94 | 95 | 96 | 97 | 98 | 99 | 100 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Теория: |
| 1. | Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Техника безопасности на занятиях секции волейбола | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Практика |
| 3. | Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств. | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Подводящие и специальные | упражнения по технике нападения и защиты. |
| 4. | Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| 5. | Передача мяча сверху двумя руками:а) из глубины площадки для нападающего удара; | X |  |  |  |  | X | X |  |  |  |  | X | X |  |  |
| б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; |  | X | X |  |  |  |  | X | X |  |  |  |  | X | X |
| в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх). |  |  |  | X | X |  |  |  |  | X | X |  |  |  |  |
| 6. | Подача мяча:- верхняя прямая | X |  |  |  |  | X | X |  |  |  |  | X | X |  |  |
| 7. | Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| 8. | Приём мяча:а) снизу двумя руками; |  | X | X |  |  | X | X |  |  | X | X |  |  | X | X |
| б) нижняя передача на точность; | X |  |  | X | X |  |  | X | X |  |  | X | X |  |  |
| в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2; |  |  |  | X | X |  |  |  |  | X | X |  |  |  |  |
| г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. | X |  |  |  |  | X | X |  |  |  |  | X | X |  |  |
| 9. | Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Подводящие и специальные | упражнения по тактике нападения и защиты. |
| 10. | Индивидуальные действия.а) выбор места при приёме нижней и верхней подач | X |  |  |  |  | X | X |  |  |  |  | X | X |  |  |
| б) определение времени для отталкивания при блокировании |  | X | X |  |  |  |  | X | X |  |  |  |  | X | X |
| в) выбор приёма мяча, посланного через сетку (сверху, снизу, с падением) |  | X | X |  |  |  |  | X | X |  |  |  |  | X | X |
| 11. | Групповые действие. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12. | Командные действия. Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13. | Контрольные испытания |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14. | Подвижные, учебные и контрольные игры. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15. | Практика судейства |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/ п | Содержание материала | Номер и дата занятия |
| 101 | 102 | 103 | 104 | 105 | 106 | 107 | 108 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Теория: |
| 1. | Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Техника безопасности на занятиях секции волейбола | X |  |  |  |  |  |  |  |
| Практика |
| 3. | Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подводящие и специальные | упражнения по технике нападения и защиты. |
| 4. | Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Передача мяча сверху двумя руками:а) из глубины площадки для нападающего удара; | X | X |  |  |  |  |  |  |
| 6. | б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. | в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх). | X | X |  |  |  |  |  |  |
| 8. | Подача мяча:- верхняя прямая |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9. | Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. | X | X |  |  |  |  |  |  |
| 10. | Приём мяча:а) снизу двумя руками; | X | X | X |  |  |  |  |  |
| б) нижняя передача на точность; | X | X | X | X |  |  |  |  |
| в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2; | X | X | X | X | X |  |  |  |
| г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. | X |  |  |  |  |  |  |  |
| 11. | Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. | X | X | X | X |  |  |  |  |
| Подводящие и специальные | упражнения по тактике нападения и защиты. |
| 12. | Индивидуальные действия.а) выбор места при приёме нижней и верхней подач | X |  | X |  |  |  |  |  |
| 13. | 6) определение времени для отталкивания при блокировании |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14. | в) выбор приёма мяча, посланного через сетку (сверху, снизу, с падением) |  | X | X | X | X | X | X |  |
| 15. | Групповые действие. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов. | X | X | X | X | X | X | X |  |
|  | Командные действия. Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий. | X | X | X | X | X | X | X |  |
|  | Контрольные испытания |  | X | X |  | X | X | X | X |
|  | Подвижные, учебные и контрольные игры. |  | X |  | X | X |  |  |  |
|  | Практика судейства | X | X | X | X | X | X | X | X |