

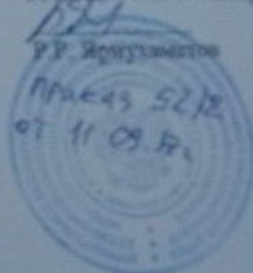
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА СЕЛА АЗЬЯР  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ХАЙБУЛЛИНСКИЙ РАЙОН  
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

Рассмотрено и принято на  
Совете Учреждения  
Протокол № 2  
от «7» сентября 2017 г

«УТВЕРЖДАЮ»  
И.о. директора МБОУ  
ДЮСШ с. Азяр

  
У.Р. Ягогузинцев

Проект 52/12  
07.11.09.17



Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Волейбол»

Срок реализации – 5 лет

Составитель: тренер  
МБОУ ДОД Д  
Шукбаров Талга

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по волейболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений.

Волейбол предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся. Игра в волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим волейболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями. В детском и подростковом возрасте физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. В подростковом возрасте, когда идет упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создает основу для повышения уровня овладения техникой и тактикой.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы волейбола физкультурно-спортивная (спортивно – оздоровительная). В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья подростков, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья студентов является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в обучающихся самостоятельность, педагог помогает им решить те задачи, которые встают перед ними в подростковом возрасте.

Утверждение подростком себя как «взрослой» личности неразрывно связано с реализацией им собственных потребностей в:

- Самопознания (проявлении интереса к своим взглядам, отношениям, определении своих возможностей);
- Самореализации (раскрытие своих возможностей и личностных качеств);
- Самоидентификации (определении своей принадлежности к тем или иным социальным группам);

Педагогам важно создать для обучающихся такое пространство, которое отвечало бы их возрастным потребностям и при этом благоприятно отражалось на нравственном развитии.

Создавая программу учебно-тренировочных занятий по волейболу для детей 15-20 лет, мы опирались на типовую учебную программу по волейболу для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (авторы -

составители: Ю.Д. Железняк, доктор педагогических наук; А.В. Чачин, кандидат педагогических наук; Ю.П. Сыромятников, доктор мед. наук). Программа разработана на основе нормативных требований по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, сформированные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва, опыт работы спортивных школ по волейболу.

**Особенностью программы** является её направленность не только на развитие спортивного мастерства, но и на оздоровление детей, позволяя посещать занятия воспитанникам с разной физической подготовкой и физическими способностями.

**Актуальность программы** обусловлена тем, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо проводить на всем протяжении жизни и обучения населения страны. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у студентов в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы организма. Помимо вышеперечисленного, игра волейбол имеет высокую популярность и востребована в различных её проявлениях у подростков.

Настоящая программа по волейболу рассчитана на обучающихся от 15 до 20 лет, проявляющим интерес к занятиям по волейболу, допущенных врачом к занятиям физической культурой. В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического совершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства.

Программа курса волейбол рассчитана на один год. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися 15-20 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры.

**Срок реализации программы** – один год, количество часов, отведенных на усвоение программы - 144 часа. Форма реализации программы – очная.

**Условия приема детей:** в секцию принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом. Наполняемость группы – 15 человек, состав группы – смешанный по возрастному и половому признаку.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 2 часа. В неделю – 4 часа. Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- Групповые, теоретические и практические занятия, соревнования различного уровня, подвижные игры, эстафеты, квалификационные испытания.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе являются секционные, практические занятия и соревнования по волейболу. Главная задача педагога дать обучающимся основы владения мячом, тактики и техники волейбола.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель** программы: углубленное изучение спортивной игры волейбол, всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

**Задачи** программы:

Обучающие:

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

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

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

## **1.3. Содержание программы**

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности. Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля. Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала, в углублении и расширении знаний по

вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, постепенном усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки. Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи педагог может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов. Материал программы дается в трех разделах: теоретическая подготовка; общая и специальная физическая подготовка; технико-тактическая подготовка.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Технико-тактическая подготовка» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

#### **Теоретическая подготовка (7 часов).**

1. Вводное занятие. Правила техники безопасности. (1 час)

Правила техники безопасности во время учебно-тренировочных занятий, экскурсий, показательных выступлений, соревнований, тестовых испытаний.

Правила пожарной безопасности, безопасность дорожного движения.

Правила безопасности в связи с угрозой террористических актов.

Ознакомление с планом работы объединения.

2. История развития волейбола. (1 час)

История возникновения и развития волейбола. История развития волейбола в России, его лучшие представители. Развитие волейбола на Кубани.

3. Личная гигиена, закаливание. Режим питания. Режим дня. (1 час)

Личная гигиена волейболиста, профилактика различных заболеваний.

Гигиена места занятий. Гигиенические требования к одежде, обуви.

Закаливание как неотъемлемая часть здорового образа жизни.

Особенности питания при занятиях волейболом. Режим дня. Организация свободного времени.

4. Врачебный контроль. (1 час)

Медицинская аптечка. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Способы транспортировки пострадавшего. Контроль за изменениями ЧСС, артериального давления.

5. Правила игры волейбол. (2 часа)

Разметка площадки. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи. Переход средней линии. Счет и результат игры. Упрощенные правила игры в волейбол. Основные ошибки.

6. Правила соревнований. (2 часа)

Положение о соревнованиях. Оформление протоколов и заявок на участие в соревнованиях. Права и обязанности игроков. Форма. Подготовка мест соревнований. Обязанности судей. Основы судейской терминологии. Жесты судей.

### **Общая и специальная физическая подготовка (46 часов).**

Задачи общей физической подготовки (ОФП):

1. Укрепление здоровья, содействие общему развитию организма учащихся, приобретению правильной осанки.
2. Развитие и совершенствование основных двигательных умений и навыков.
3. Укрепление систем организма учащихся, несущих основную нагрузку в игре.

Средствами ОФП являются общеразвивающие упражнения (ОРУ); строевые упражнения; беговые упражнения, ускорения; прыжки, многоскоки; упражнения на силу, выносливость, с отягощениями, упражнения с набивными мячами; упражнения на ловкость; упражнения на различных снарядах, тренажерах; занятия другими видами спорта.

Задачи специальной физической подготовки (СФП):

1. Развитие физических качеств, специфических для игровой деятельности.
2. Развитие качеств и способностей, необходимых для овладения техникой и тактикой игры.

Средствами СФП являются подготовительные упражнения (направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим); подводящие упражнения (сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения); бег на длинные дистанции, эстафетный бег, челночный бег, бег «елочкой», акробатические упражнения; подвижные и спортивные игры; двухсторонние игры соревновательного характера; специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

### **Технико-тактическая подготовка (87 часов).**

Перемещения и стойки (исходные положения, стартовая стойка (исходное положение) в сочетании с перемещениями; ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед; перемещения приставными шагами, спиной вперед; скачок назад, вправо, влево); техника владения мячом (нижняя прямая подача, нижняя боковая подача, верхняя боковая подача, верхняя прямая подача, верхняя передача мяча, передача мяча в прыжке, нападающий удар); техника овладения мячом (прием мяча снизу двумя руками, прием мяча снизу одной рукой, блокирование); техника игры в нападении: командные действия (система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4), групповые действия, индивидуальные действия; тактика игры в защите и в нападении

(командные действия: система защиты 3-1-2 углом вперед, 3 -2-1 углом назад, групповые действия: взаимодействие защитников, взаимодействие блокирующих, взаимодействие страхующих, смешанная защита, индивидуальные действия: выбор места, тактика подачи, тактика передачи, тактика нападающего удара); игра по упрощенным правилам; двухсторонняя игра по правилам.

**Контрольно-оценочные испытания (4 часа)**

**Учебно-тематический план.**

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	
	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	1	1	
	История развития волейбола.	1	1	
	Личная гигиена, закаливание. Режим питания. Режим дня.	1	1	
	Врачебный контроль.	1	1	
	Правила игры волейбол.	2	2	
	Правила соревнований.	2	2	
<b>2.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>46</b>		<b>46</b>
	Общая физическая подготовка (ОФП)	22		22
	Специальная физическая подготовка (СФП)	24		24
<b>3.</b>	<b>Технико-тактическая подготовка (ТТП).</b>	<b>87</b>		<b>87</b>
	Перемещения и стойки	4		4
	Техника владения мячом	11		11
	Техника овладения мячом	12		12
	Техника игры в нападении	12		12
	Тактика игры в нападении	12		12
	Тактика игры в защите	12		12
	Игра по упрощенным правилам	12		12
Двухсторонняя игра по правилам	12		12	
<b>4.</b>	<b>Контрольно-оценочные испытания</b>	<b>4</b>		<b>4</b>
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>7</b>	<b>137</b>

## 1.4 Планируемые результаты

Учащиеся должны

Знать: основы строения и функций организма; влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечнососудистую системы; правила оказания первой помощи при травмах; гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде; методы тестирования при занятиях волейбола; правила игры в волейбол и судейства.

Уметь: выполнять программные требования по видам подготовки; владеть основами техники и тактики волейбола; правильно применять технические и тактические приемы в игре, работать в коллективе, взаимодействуя с игроками команды, владеть навыками судейства

## 2.1 Календарный учебный график

<b>Направленность объединения: Физкультурно-спортивная</b> Занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта	
Число занятий в неделю	2
Число и продолжительность	2 по 45 мин.;
Количество учебных недель	36
Количество учебных дней	72
Продолжительность каникул	14 дней (29.12.16-11.01.17 г.)

## 2.2 Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение занятий

Для проведения занятий в образовательном учреждении используется зал: размеры 18х9м., волейбольная площадка

Также используется для проведения занятий следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная
2. Стойки волейбольные
3. Гимнастические стенки
4. Гимнастические скамейки
5. Гимнастические маты
6. Скакалки
7. Мячи волейбольные.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования Сухарева Екатерина, квалификация по диплому – специалист по физической культуре.

## 2.3 Формы аттестации



Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года обучения и предполагает зачет в форме тестирования по общей физической подготовке и контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Умения и навыки проверяют во время участия обучающихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства внутритехникумовских соревнований.

#### ***Контрольные испытания.***

##### ***Общefизическая подготовка.***

*Бег 30 м.*

*Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.*

*Челночный бег 6 × 5 м.* На расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

*Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

*Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.* Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу пере собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

##### ***Техническая подготовка.***

*Испытания на точность передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи – рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 2 и 4

расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки – не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток ; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

*Испытание на точность передачи через сетку.* На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4  $2 \times 1$ , в зоне 1 и в зоне 6 – размером  $3 \times 3$  м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

*Испытания на точность подачи.* Основные требования: при качественном техничном исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером  $6 \times 2$  м), в зоне 6 у лицевой линии размером  $3 \times 3$  м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах – 5 попыток).

*Испытания на точность нападающего удара.* Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техничном отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1,6,5 из зон 4,2.

*Испытание в защитных действиях («защита зоны»).* Испытуемый находится в зоне G в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2.

Учащийся должен применить все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки – первый год обучения – 5; второй год обучения – 10; учебно-тренировочные группы , первый год обучения – 15, второй год – 20.

***Тактическая подготовка.*** Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

## Содержание

1. Пояснительная записка	
2. Цель и задачи программы	
3. Содержание программы	
4. Планируемые результаты	
5. Календарный учебный график	
6. Условия реализации программы	
7. Формы аттестации	
8. Методические материалы	
9. Список литературы	

### Контрольные нормативы по физической подготовке (юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	Показатели
1.	Длина тела, см	164
2.	Бег 30 м, с	5,3
3.	Челночный бег 30 м (5х6м), с	11,5
5.	Прыжок в длину с места, см	200
6.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	45
7	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: -сидя -стоя	6,6 11,5

### Контрольные нормативы по физической подготовке (девушки)

№ п/п	Контрольные нормативы	Показатели
1.	Длина тела, см	162
2.	Бег 30 м, с	5,8
3.	Челночный бег 30 м (5х6м), с	11,9
5.	Прыжок в длину с места, см	175
6.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	38
7	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: -сидя -стоя	5,0 9,0

### Контрольно нормативы по технической подготовке (девушки и юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	Результативность
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3
2.	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4	3
3.	Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)	3
4.	Подача на точность: верхняя прямая; 13-15 лет-верхняя прямая по зонам;	3
5.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5	3
6.	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1	2
7.	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность	2
8.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	3
9.	Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали	2

### Контрольные нормативы по тактической подготовке (девушки и юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	Результативность
1.	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной)	2
2.	Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной)	2
3.	Нападающий удар или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет	2
4.	Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар	2
5.	Блокирование одиночных нападающих ударов из зон 4, 3, 2 со второй передачи.	3
6.	Командные действия организации защитных действий по системе «Углом вперед» и «углом назад» по заданию	4

### Контрольные нормативы по интегральной подготовке (девушки и юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	Результативность
1.	Прием снизу, верхняя передача	6
2.	Нападающий удар, блокирование	3
3.	Блокирование - вторая передача	4
4.	Переход после подачи к защитным действиям, после защитных действий к нападению	2

## 2.5 Методические материалы

№ п/п	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1.	Общие основы волейбола ТБ. Правила игры и методика судейства	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по волейболу.
2.	Общеспортивная и специальная подготовка волейболиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах,	Литература, таблицы, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи	Зачет, тестирование, карточки судьи, учебная игра, протоколы промежуточный тест.

		групповая, в парах	тренировки, наглядный показ.		
3.	Техническая подготовка волейболиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего. Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
4.	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

### Алгоритм учебного занятия

№	Содержание	Время	ОМУ
1	Построение и приветствие	1 мин	В одну шеренгу становись!
2	Ходьба с заданием: - на пятках; - перекаты с пятки на носок; - рывки руками; - выпады на каждый шаг	3 мин	В обход налево шагом марш! Спина прямая, руки за спиной. Руки на поясе. Рывки резче. Выпад глубже, спина прямая.
3	Бег с заданием: - приставным шагом - бег с изменением направления - бег с ускорением	3 мин	Внимание! Бегом «марш» Руки на поясе, спина прямая По свистку бежать в обратном направлении. По свистку ускорить темп бега.
4	Новая тема: - описание, - показ, - схема. Закрепление: - объяснение, - схема.	10 мин	
5	Учебно-тренировочная игра – волейбол.	26 мин	
6	Построение и подведение итога занятия	2 мин	

## 2.6 Список литературы

1. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе. М.: Физкультура и спорт.2000.
2. Официальные волейбольные правила. М.: Физкультура, образование и наука. 2004.
3. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. М.: Физкультура и спорт.1996.
4. Иванов И.В. Волейбол. Учебник для студентов педагогических институтов. Минск: Высшая школа.1995.
5. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование. Методическое пособие. М.: Олимпия. 2007.
6. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. Москва: ФиС. 1998.
7. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания для 1-11 классов. Москва: Просвещение.2008.

### Календарно-тематический план спортивной секции «Волейбол» на 2016-2017 учебный год.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.				Фронтальная, групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	1	Вводное занятие. Правила техники безопасности.		Текущий контроль, опрос
2.				Фронтальная, групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	1	История развития волейбола.		Текущий контроль, опрос
3.				Фронтальная, групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая.	1	Личная гигиена, закаливание.		Текущий контроль, опрос
4.				Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	1	ОФП. ОРУ с предметами, без предметов, на месте, в движении.		Текущий контроль
5.				Фронтальная, групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	1	Режим питания. Режим дня.		Текущий контроль, опрос
6.				Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	1	ОФП. Строевые упражнения; беговые упражнения.		Текущий контроль
7.				Фронтальная, групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая.	1	Врачебный контроль.		Текущий контроль, опрос



8.				Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	1	ТТП. Техника перемещений волейболиста.		Текущий контроль
9.				Фронтальная, групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая.	1	Правила игры волейбол.		Текущий контроль, опрос
10.				Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	1	ОФП. Ускорения; прыжки, многоскоки.		Текущий контроль
11.				Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	1	СФП. Подготовительные упражнения.		Текущий контроль
12.				Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	1	ТТП. Техника владения мячом (нижняя прямая подача, нижняя боковая подача)		Текущий контроль
13.				Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	1	СФП. Подводящие упражнения.		Текущий контроль
14.				Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	1	ТТП. Техника владения мячом (верхняя передача мяча).		Текущий контроль
15.				Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	1	СФП. Подводящие упражнения.		Текущий контроль
16.				Фронтальная, групповая, индивидуальная, подгрупповая, поточная.	1	ТТП. Техника овладения мячом (прием мяча снизу двумя руками).		тестирование, учебная игра, промежуточный

								тест, соревнование
17.				Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	1	ОФП. Упражнения на силу.		Текущий контроль
18.				Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	1	ТТП. Техника перемещений волейболиста.		Текущий контроль
19.				Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	1	Правила игры волейбол.		Текущий контроль, опрос
20.				Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	1	СФП. Бег на длинные дистанции.		тестирование, учебная игра, промежуточный тест
21.				Фронтальная, групповая, индивидуальная, подгрупповая, поточная.	1	ТТП. Техника овладения мячом (прием мяча снизу двумя руками, одной рукой)		Текущий контроль
22.				Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	1	СФП. Бег на длинные дистанции.		Зачет, текущий контроль
23.				Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	1	ОФП. Упражнения на выносливость		Текущий контроль
24.				Фронтальная, групповая, индивидуальная, подгрупповая, поточная.	1	ТТП. Техника владения мячом (верхняя прямая подача мяча).		тестирование, учебная игра, промежуточный тест
25.				Групповая с организацией индивидуальных форм	1	Правила соревнований.		Текущий контроль, опрос

				работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах				
26.				Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	1	ОФП. Упражнения с отягощениями, упражнения с набивными мячами		Текущий контроль
27.				Фронтальная, групповая, индивидуальная, подгрупповая, поточная.	1	СФП. Подводящие упражнения.		Текущий контроль
28.				Фронтальная, групповая, индивидуальная, подгрупповая, поточная.	1	ТТП. Техника владения мячом (верхняя боковая подача)		Промежуточный тест
29.				Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	1	ОФП. Упражнения на ловкость.		Текущий контроль
30.				Фронтальная, групповая, индивидуальная, подгрупповая, поточная.	1	ТТП. Техника владения мячом (совершенствование подачи мяча различными способами)		Текущий контроль
31.				Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	1	ОФП. Общеразвивающие упражнения с гимнастической скамейкой.		Текущий контроль
32.				Фронтальная, групповая, подгрупповая, индивидуальная, поточная.	1	ТТП. Техника владения мячом совершенствование приема и передачи мяча)		Текущий контроль
33.				Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	1	СФП. Эстафетный бег.		Промежуточный тест
34.				Фронтальная, групповая,	1	СФП. Подвижные и		Учебная игра,

				подгрупповая.		спортивные игры.		соревнование
35.				Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	1	Правила соревнований.		Текущий контроль, опрос
36.				Фронтальная, групповая, индивидуальная, коллективно-групповая, в парах подгрупповая, поточная.	1	СФП. Подготовительные упражнения.		Текущий контроль
37.				Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	1	ТТП. Техника перемещений волейболиста.		Текущий контроль
38.				Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	1	ТТП. Игра по упрощенным правилам.		Учебная игра, соревнование
39.				Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная	1	ОФП. Строевые упражнения. Упражнения на снарядах.		Текущий контроль
40.				Фронтальная, групповая индивидуальная, коллективно-групповая, в парах подгрупповая, поточная	1	ТТП. Техника владения мячом (нападающий удар)		Текущий контроль
41.				Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная	1	СФП. Акробатические упражнения.		Текущий контроль
42.				Фронтальная, групповая, индивидуальная,	1	ТТП. Техника овладения мячом (прием мяча снизу одной рукой).		Текущий контроль

				подгрупповая, поточная				
43.				Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная	1	ОФП. Упражнения на тренажерах.		Текущий контроль
44.				Фронтальная, групповая, индивидуальная, подгрупповая, поточная	1	ТТП. Техника владения мячом (нападающий удар)		Текущий контроль
45.				Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная	1	СФП. Подготовительные упражнения.		Текущий контроль
46.				Фронтальная, групповая, коллективно-групповая, в парах, подгрупповая, поточная	1	ТТП. Техника игры в нападении (командные действия: система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4)		Текущий контроль
47.				Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная	1	СФП. Челночный бег, бег «елочкой».		Зачет, тестирование
48.				Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная	1	ТТП. Игра по упрощенным правилам.		Учебная игра, соревнование
49.				Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная	1	ТТП. Техника владения мячом (верхняя передача мяча в прыжке)		Текущий контроль
50.				Фронтальная, групповая, подгрупповая.	1	СФП. Подвижные и спортивные игры.		Промежуточный тест, соревнование
51.				Фронтальная, групповая,	1	ОФП. ОРУ с предметами,		Текущий

				подгрупповая, поточная.		без предметов, на месте, в движении.		контроль
52.				Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	1	ТТП. Техника игры в нападении. Групповые действия.		Текущий контроль
53.				Групповая, подгрупповая.	1	СФП. Специальные эстафеты.		Тестирование, соревнование
54.				Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	1	ТТП. Техника игры в нападении. Индивидуальные действия.		Текущий контроль
55.				Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	1	ОФП. Ускорения; прыжки, многоскоки.		Текущий контроль
56.				Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	1	ТТП. Тактика игры в нападении. Выбор места, тактика подачи,		Текущий контроль
57.				Фронтальная, групповая, индивидуальная, подгрупповая, поточная.	1	СФП. Акробатические упражнения.		Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест
58.				Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	1	ТТП. Тактика игры в защите (командные действия: система защиты 3-1-2 углом вперед)		Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
59.				Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	1	ОФП. Упражнения на ловкость.		Текущий контроль
60.				Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	1	ТТП. Техника игры в нападении. Индивидуальные действия.		Тестирование, промежуточный тест

61.				Фронтальная, групповая, индивидуальная, подгрупповая, поточная.	1	СФП. Прыжковые упражнения.		Промежуточный тест
62.				Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	1	ГТП. Тактика игры в защите (командные действия: 3 -2-1 углом назад).		Текущий контроль
63.				Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	1	ГТП. Тактика игры в нападении(тактика передачи).		Текущий контроль
64.				Фронтальная, коллективно-групповая, подгрупповая.	1	ГТП. Игра по упрощенным правилам.		Учебная игра, соревнование
65.				Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	1	ОФП. Сдача контрольных нормативов		Зачет
66.				Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	1	Двухсторонняя игра.		Зачет, учебная игра.
67.				Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная	1	ОФП. Упражнения на тренажерах.		Текущий контроль
68.				Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	1	ГТП. Техника перемещений волейболиста.		Текущий контроль
69.				Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная	1	СФП. Челночный бег, бег «елочкой».		Зачет, тестирование
70.				Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы,	1	ГТП. Техника владения мячом (совершенствование изученных примов)		Текущий контроль

				подгрупповая, коллективно-групповая, в парах				
71.				Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	1	ОФП. Упражнения на выносливость		Текущий контроль, промежуточное тестирование
72.				Фронтальная, групповая, индивидуальная, подгрупповая, поточная.	1	ТТП. Техника овладения мячом (блокирование).		Текущий контроль
73.				Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	1	ОФП. Общеразвивающие упражнения с гимнастической скамейкой.		Текущий контроль
74.				Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	1	ТТП. Тактика игры в защите (групповые действия).		Текущий контроль
75.				Групповая, подгрупповая.	1	СФП. Специальные эстафеты.		Тестирование, соревнование
76.				Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	1	ТТП. Тактика игры в нападении (Тактика передачи, нападающего удара).		Текущий контроль
77.				Групповая, индивидуальная, подгрупповая.	1	СФП. Прыжковая ловкость.		Тестирование, соревнование
78.				Фронтальная, подгрупповая.	1	ТТП. Игра по упрощенным правилам.		Учебная игра, соревнование
79.				Фронтальная, групповая, индивидуальная,	1	ТТП. Техника овладения мячом (блокирование).		Текущий контроль



				подгрупповая, поточная.				
80.				Индивидуальная, подгрупповая, поточная.	1	ТТП. Тактика игры в нападении(индивидуальные действия).		Текущий контроль
81.				Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	1	ОФП. ОРУ с предметами, без предметов, на месте, в движении.		Текущий контроль
82.				Фронтальная, коллективно-групповая, подгрупповая.	1	ТТП. Игра по упрощенным правилам.		Учебная игра, соревнование
83.				Фронтальная, групповая, индивидуальная, подгрупповая, поточная.	1	ТТП. Техника овладения мячом (прием мяча снизу двумя руками).		тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
84.				Фронтальная, коллективно-групповая, подгрупповая.	1	ТТП. Игра по упрощенным правилам.		Учебная игра, соревнование
85.				Фронтальная, групповая, подгрупповая.	1	СФП. Подвижные и спортивные игры.		Учебная игра, соревнование
86.				Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	1	ТТП. Техника игры в нападении. Индивидуальные действия.		Текущий контроль
87.				Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	1	ОФП. Строевые упражнения; беговые упражнения.		Текущий контроль
88.				Фронтальная, коллективно-групповая, подгрупповая.	1	ТТП. Игра по упрощенным правилам.		Учебная игра, соревнование
89.				Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы,	1	ТТП. Техника владения мячом (совершенствование изученных приемов)		Текущий контроль

				подгрупповая, коллективно-групповая, в парах				
90.				Фронтальная, групповая, индивидуальная, подгрупповая, поточная	1	ТТП. Техника овладения мячом (прием мяча снизу одной рукой).		Текущий контроль
91.				Фронтальная, групповая, коллективно-групповая, в парах, подгрупповая, поточная	1	ТТП. Техника игры в нападении (командные действия: система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4)		Текущий контроль
92.				Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	1	ТТП. Тактика игры в нападении. Выбор места, тактика подачи,		Текущий контроль
93.				Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	1	ОФП. Ускорения; прыжки, многоскоки.		Текущий контроль
94.				Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	1	Двухсторонняя игра.		Зачет, учебная игра.
95.				Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	1	ТТП. Техника игры в нападении. Индивидуальные действия.		Текущий контроль
96.				Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	1	ТТП. Тактика игры в нападении(тактика передачи).		Текущий контроль
97.				Групповая, подгрупповая.	1	СФП. Специальные эстафеты.		Тестирование, соревнование
98.				Фронтальная, групповая,	1	ТТП. Тактика игры в защите (командные		Зачет, тестирование,

				подгрупповая, поточная.		действия: система защиты 3-1-2 углом вперед)		учебная игра, промежуточный тест, соревнование
99.				Фронтальная, групповая, индивидуальная, подгрупповая, поточная.	1	ТТП. Техника овладения мячом (блокирование).		Текущий контроль
100.				Фронтальная, групповая, коллективно-групповая, в парах, подгрупповая, поточная	1	ТТП. Техника игры в нападении (командные действия: система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4)		Текущий контроль
101.				Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	1	ОФП. Упражнения на силу.		Текущий контроль
102.				Фронтальная, коллективно-групповая, подгрупповая.	1	ТТП. Игра по упрощенным правилам.		Учебная игра, соревнование
103.				Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	1	ТТП. Техника игры в нападении. Групповые действия.		Текущий контроль
104.				Фронтальная, коллективно-групповая, подгрупповая.	1	ТТП. Игра по упрощенным правилам.		Учебная игра, соревнование
105.				Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная	1	СФП. Челночный бег, бег «елочкой».		Зачет, тестирование
106.				Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	1	Двухсторонняя игра.		Зачет, учебная игра.

107.				Фронтальная, групповая, индивидуальная, подгрупповая, поточная.	1	ТТП. Техника овладения мячом (прием мяча снизу двумя руками, одной рукой)		Текущий контроль
108.				Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	1	ТТП. Тактика игры в нападении. Выбор места, тактика подачи,		Текущий контроль
109.				Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	1	ОФП. Упражнения на выносливость		Текущий контроль
110.				Индивидуальная, подгрупповая, поточная.	1	ТТП. Тактика игры в нападении(индивидуальные действия).		Текущий контроль
111.				Фронтальная, коллективно-групповая, подгрупповая.	1	ТТП. Игра по упрощенным правилам.		Учебная игра, соревнование
112.				Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	1	СФП. Бег на длинные дистанции.		тестирование, учебная игра, промежуточный тест
113.				Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	1	ТТП. Тактика игры в нападении(тактика передачи).		Текущий контроль
114.				Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	1	Двухсторонняя игра.		Зачет, учебная игра.
115.				Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	1	ТТП. Техника игры в нападении. Групповые действия.		Текущий контроль
116.				Фронтальная, коллективно-групповая, подгрупповая.	1	ТТП. Игра по упрощенным правилам.		Учебная игра, соревнование
117.				Фронтальная, групповая,	1	ТТП. Техника овладения		Текущий

				индивидуальная, подгрупповая, поточная.		мячом (прием мяча снизу двумя руками, одной рукой)		контроль
118.				Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	1	ТТП. Тактика игры в нападении (Тактика передачи, нападающего удара).		Текущий контроль
119.				Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	1	ОФП. Упражнения с отягощениями, упражнения с набивными мячами		Текущий контроль
120.				Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	1	Двухсторонняя игра.		Зачет, учебная игра.
121.				Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	1	ТТП. Тактика игры в защите (командные действия: система защиты 3-1-2 углом вперед)		Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
122.				Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	1	Двухсторонняя игра.		Зачет, учебная игра.
123.				Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная	1	СФП. Акробатические упражнения.		Текущий контроль
124.				Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	1	Двухсторонняя игра.		Зачет, учебная игра.
125.				Фронтальная, групповая, индивидуальная, подгрупповая, поточная.	1	ТТП. Техника овладения мячом (блокирование).		Текущий контроль

126.				Фронтальная, групповая, коллективно-групповая, в парах, подгрупповая, поточная	1	ТТП. Техника игры в нападении (командные действия: система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4)		Текущий контроль
127.				Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	1	ТТП. Тактика игры в нападении (Тактика передачи, нападающего удара).		Текущий контроль
128.				Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	1	Двухсторонняя игра.		Зачет, учебная игра.
129.				Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	1	ОФП. Упражнения на ловкость.		Текущий контроль
130.				Фронтальная, коллективно-групповая, подгрупповая.	1	ТТП. Игра по упрощенным правилам.		Учебная игра, соревнование
131.				Индивидуальная, подгрупповая, поточная.	1	ТТП. Тактика игры в нападении(индивидуальные действия).		Текущий контроль
132.				Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	1	Двухсторонняя игра.		Зачет, учебная игра.
133.				Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	1	СФП. Эстафетный бег.		Промежуточный тест
134.				Фронтальная, коллективно-групповая, подгрупповая.	1	ТТП. Игра по упрощенным правилам.		Учебная игра, соревнование
135.				Фронтальная, групповая,	1	ТТП. Техника игры в		Текущий

				подгрупповая, поточная.		нападении. Групповые действия.		контроль
136.				Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	1	ТТП. Тактика игры в защите (командные действия: 3 -2-1 углом назад).		Текущий контроль
137.				Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная	1	ОФП. Упражнения на тренажерах.		Текущий контроль
138.				Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	1	Двухсторонняя игра.		Зачет, учебная игра.
139.				Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	1	ТТП. Тактика игры в защите (командные действия: 3 -2-1 углом назад).		Текущий контроль
140.				Фронтальная, групповая, подгрупповая, поточная.	1	Двухсторонняя игра.		Зачет, учебная игра.
141.				Фронтальная, групповая, индивидуальная, подгрупповая, поточная	1	Контрольно-оценочные испытания		
142.				Фронтальная, групповая, индивидуальная, подгрупповая, поточная	1	Контрольно-оценочные испытания		
143.				Фронтальная, групповая, индивидуальная, подгрупповая, поточная	1	Контрольно-оценочные испытания		
144.				Фронтальная, групповая,	1	Контрольно-оценочные		

				индивидуальная, подгрупповая, поточная		испытания. Итоговое занятие.		
--	--	--	--	---	--	---------------------------------	--	--