

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Сургутский естественно-научный лицей

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВВВР

 Е.А. Разгарина

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Сургутский

естественно-научный лицей

Н.Д. Ялчибаева



Приказ № 12-СЕНЛ-13-291/18  
от « 25 » 06 2018г.

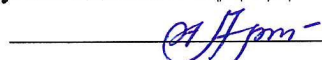
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
«Волейбол»  
на 2018 – 2019 учебный год

Педагог дополнительного образования  
Жоламанова Инна Ивановна

Рассмотрено на заседании ЦДОД

Протокол от 23.05.18 № 5

руководитель ЦДОД

 Н.А. Артемьева

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ  
МБОУ Сургутский естественно - научный лицей

Название программы	Волейбол
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Жоламанова Инна Ивановна
Год разработки	2017
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Программа утверждена приказом директора от 25.06.18 № 12-СЕНЛ-13-291/18
Уровень программы	Стартовый
Информация о наличии рецензии	нет
Цель	Прививать учащимся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом
Задачи	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Увеличить двигательную активность учащихся;</li> <li>2. Изучать физические особенности своего организма, укреплять здоровье;</li> <li>3. Приобретать необходимые практические умения, навыки и теоретические знания;</li> <li>4. Воспитывать смелость, волю, настойчивость, чувство дружбы и коллективизма.</li> <li>5. Использовать принципы: наглядность, доступность, индивидуальность, систематичность, последовательность, прочность, сознательность и активность</li> </ol>
Ожидаемые результаты освоения программы	Стартовый уровень: укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма; Базовый: освоение специализированных знаний
Срок реализации программы	3 года
Количество часов в неделю / год	3 часа в неделю / 114 часов в год
Возраст обучающихся	10-14 лет (4-7 класс)
Формы занятий	Индивидуальная, групповая, коллективная форма работы. Словесные, наглядные, практические методы, игровой и соревновательный
Методическое обеспечение	Учебники по физической культуре. Учебники по волейболу. Методические пособия по волейболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Разработанные и утверждённые тесты, и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовки
Условия реализации программы	Спортивный зал.

(оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	Зал гимнастики. Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, сетка, маты, малые мячи, компьютер, раздевалки, помещение для инвентаря
---	---

## АННОТАЦИЯ

Программа модифицированная, составлена на основании нескольких методических разработок: «Методика обучения игры в волейбол» составитель В.Ю.Шнейдер (Сургут, издательство Сургутского университета, 2004 г), «Юный волейболист» Ю.Н. Клещев (Москва, издательство Физкультура и спорт, 2002), «Методика основных видов движений» В.С. Кузнецов (Москва, Владос, 2002 г).

Секция «Волейбол» - нормативный срок освоения программы 3 года.

### **Цель программы:**

популяризация активных видов отдыха, помощь в организации досуга.

### **Задачи программы:**

- увеличить объем двигательных навыков;
- развивать физические качества, посредством приобщения к регулярным занятиям спортом, формирование навыков здорового образа жизни;
- укрепить системы организма, несущие основную нагрузку в игре;
- развивать специальные качества в структуре технических приемов и специальные координационные способности, обуславливающие успешность овладения игрой;
- укрепление ученических отношений в школе.

Предназначена для обучающихся 5-6, 7-8, 9-11 классов.

### **Пояснительная записка о реализации учебно-тематического плана на 2018/2019 учебный год**

Учебно-тематический план (далее – УТП) составлен в соответствии с программой «Волейбол», разработанной педагогом дополнительного образования Инной Ивановной Жоламановой и рекомендованной к реализации в Сургутском естественно- научном лицее.

### **Направленность дополнительной общеобразовательной программы – физкультурно-спортивная.**

Программа предназначена для углубленного изучения раздела «Игры с мячом», игры «Волейбол», увеличения двигательной недельной нагрузки, расширения двигательных возможностей, дать возможность заниматься детям основной и подготовительной групп здоровья.

**Вид образовательной деятельности** – спортивная игровая деятельность.

**Цель** (для данного года обучения): формирование и освоение основ содержания физической деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью.

**Задачи** (для данного года обучения):

#### Обучающие:

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния.

#### Развивающие:

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма

#### Воспитательные:

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;

- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Программа делится на три этапа.

Первый этап обучения – стартовый уровень – 4-5 класс. Общедоступные универсальные формы организации материала, минимальная сложность предлагаемого для освоения материала.

Второй этап обучения – базовый уровень - 6-7класс. Освоение специализированных знаний, языка, обеспечивают целостную картину направления программы.

Третий этап обучения - продвинутый уровень - 8-11 класс. Совершенствование технической, углубленное обучение тактической и психологической подготовки. Доступ к профессиональным знаниям в рамках данной программы.

Занятия проводятся в форме тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

По окончании реализации каждого уровня программы ожидается достижение следующих результатов:

- более высокий уровень физического развития и физической подготовленности;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта.
  - устойчивое овладение умениями и навыками игры;
  - развитие у учащихся потребности занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
  - укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
  - умение контролировать психическое состояние.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются:

1 год обучения: 4-5 класс:

тестирование результатов на начало и на окончание первого этапа обучения:

- тестирование на знание теоретического материала;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;
- сдача контрольных нормативов по ГТО не ниже бронзового значка в своей ступени).

2 год обучения: 6-7 класс

- тесты предыдущего уровня являются переводными в следующую ступень, тестирование на окончание второго этапа обучения;

- тестирование на знание правил соревнований и терминологии;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;
- сдача контрольных нормативов по ГТО (серебряный значок).
- результаты соревнований школьного уровня, матчевых и товарищеских встреч.

3 год обучения 8-11 класс

- тесты предыдущего уровня являются переводными в следующую ступень, тестирование на окончание третьего этапа обучения;

- проверка умения организовать и судить соревнования по волейболу (организация и судейство соревнований между классами и параллелями);
- тестирование на умение выполнять индивидуальные и групповые технико-тактические действия;
- результаты соревнований, итоги.

После каждого уровня учащемуся, выполнившему требования программы, выдается отличительный знак: наклейка (логотип мяча), после выполненных тестов на начальном этапе, после стартового уровня – значок с мячом, после базового уровня - футболка с фамилией игрока, продвинутый уровень – вымпел с фото игроков вашей команды.

## Информационная справка об особенностях реализации УТП в 2018/2019 учебном году:

Общий срок реализации исходной программы (количество лет)	Три года
Год обучения (первый, второй и т.д.)	первый
Возраст воспитанников	11-12 лет
Количество воспитанников в группе в текущем учебном году	12
Количество часов в неделю	3 часа
Общее количество часов в год	114 часов

### Ожидаемые результаты на текущий учебный год:

В городе отменены все спортивные соревнования по волейболу, встречи проходят только товарищеские.

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся должны:  
Знать

- историю развития волейбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;
- значение здорового образа жизни;
- правила техники безопасности при занятиях данным виде спорта;
- правила игры;
- терминологию игры и жесты судьи;
- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;
- методику регулирования психического состояния.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- достигать оптимального боевого состояния;
- организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность.

### Отражение в УТП особенностей текущего учебного года:

- памятные даты:
- крупные мероприятия учреждения:
- ..... Дни рождения учащихся, праздники – Новый год, 23 февраля и 8-е марта, завершение календарного года.....

### Учебно-тематический план 1 год- 4-5 класс

Раздел, тема	Количество часов		
	Теоретическая часть	Практическая часть	Всего часов
1. Введение: теоретические знания, судейство	4	4	8

2. Общефизическая подготовка:	-	40	40
Общеразвивающие упражнения	-	10	
Упражнения на снарядах и тренажёрах	-	10	
Спортивные и подвижные игры		20	
3. Специальная физическая подготовка	-	20	20
Упражнения направленные на развитие силы	-	4	
Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц		4	
Упражнения направленные на развитие прыгучести		4	
Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости		4	
Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)		4	
4. Техническая подготовка	4	16	20
Приёмы и передачи мяча		4	
Подачи мяча снизу		4	
Стойки		4	
Защитные действия – блоки, страховки		4	
5. Тактическая подготовка	2	4	6
Тактика подач		2	
Тактика приёмов и передач		2	
6. Соревнования, тесты	4	16	20
Итого:	14	100	114

В программе представлено содержание материала по основным компонентам тренировки: технической, тактической, физической, теоретической, интегральной, морально-волевой (психологической), инструкторской и судейской практике, раскрыто содержание восстановительных мероприятий, воспитательной работы и педагогического, медико-биологического контроля.

### **Содержание деятельности 1-го года обучения**

#### **Теоретическая подготовка**

##### **1. Физическая культура и спорт в России**

Основные понятия физическая культура и спорт; физическое воспитание, самовоспитание и саморазвитие.

##### **2. История развития волейбола**

Родина волейбола. Первые правила волейбола. Этапы развития игры.

##### **3. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль**

Личная гигиена спортсмена, гигиена в быту. Правильное питание. Самоконтроль. Самомассаж.

Средства восстановления.

### **Общая физическая подготовка**

1. Обучение строевым упражнениям, выполнение строевых команд, перестроений, поворотов, движения строем и т.д. на основе школьного программного материала.

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса; для мышц туловища и шеи; для мышц ног и таза.

3. Акробатические упражнения

Группировки в присяде. Сидя, лежа, на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из различных и.п.. Стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора присев. Переворот в сторону.

4. Легкоатлетические упражнения

Ускорения до 20,30,60 м. Старт и стартовый разгон. Эстафетный бег. Повторный бег 3-4 раза по 30-60 м. Бег с препятствиями от 100 до 200 м. Прыжки. Многоскоки. Метания мяча в цель.

5. Подвижные игры

"Салки". "Охотники и утки". "Эстафета с прыжками" и др.

### **Специальная подготовка**

1. Упражнения для развития навыков быстроты.

Бег, перемещения по сигналу из различных и.п.. Бег с остановками и изменением направления. По сигналу - выполнение определенного задания в беге. Подвижные игры из числа изученных ранее.

2. Упражнения для развития прыгучести

Прыжки: обычные и многократные на одной и обеих ногах на месте, из различных исходных положений, со скакалкой.

3. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма, передач, подач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах, отталкивание от стены, броски и упражнения с набивным мячом. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

### **Техническая подготовка**

#### **Техника нападения**

Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подводящие упражнения к нападающему удару у стены.

#### **Техника защиты**

Прием мяча. Выполнение приема мяча из различных и.п. прием мяча с подачи. Страховка. Прием мяча после отскока от стены, пола.

### **Тактическая подготовка**

#### **Тактика нападения**

Индивидуальные групповые, командные действия. Обучение расстановке игроков, переход. Чередование передачи. Выбор необходимого места на площадке при приеме мяча. Первая передача связующему игроку. Вторая передача.

## **Тактика защиты**

Индивидуальные, групповые, командные действия. Перемещения к сетке, при приеме мяча. Страховка. Выбор действия: прием в защите или страховка. Взаимодействие игроков задней линии. Расположение игроков при приеме.

**Учебные игры.** Система заданий в игре, включающая основной материал по технической и тактической подготовке

## **Психологическая подготовка (в течение занятий)**

Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе подготовки волейболистов. Такая подготовка способствует качественному обучению навыкам игры. Основные задачи психологической подготовки: воспитание моральных качеств, формирование чувства коллектива, установление и воспитание совместимости спортсменов в процесс их деятельности, адаптация к условиям тренировочного процесса.

Эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов: лекции, беседы, специальные знания в области психологии, личный пример тренера, побуждение к деятельности, поручения, обсуждение в коллективе, участие в играх.

## **Инструкторская и судейская практика**

На первом году обучения ребята изучают основные правила расстановки игроков, переход, простейшие правила игры волейбол, жесты судей.

Восстановительные мероприятия (в течение занятий).

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Под психолого-педагогическими средствами подразумевают творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок; применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления.

К медико-биологическим средствам относятся: распорядок дня, дыхательная гимнастика. Во время тренировочного процесса ребятам рассказывают о восстанавливающей роли сна, пищевой рацион, правильное дыхание.

Педагогический и медико-биологический контроль.

## **Педагогический контроль:**

- 1) контроль за физическим развитием обучающегося;
- 2) контроль физической и технической подготовленностью.

Для получения необходимой информации служат контрольные испытания, включенную в программу:

Физическое развитие.

Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений (рост, вес, группа здоровья).

Физическая подготовка: тестирование по общей физической подготовке с целью проверки развития основных физических качеств. Бег 30 м-быстрота, челночный бег - координация, прыжок в длину с места- скоростно-силовые качества, бег 1 км - выносливость, наклон вперед - гибкость.

Техническая подготовка: стойка и перемещения игрока, передача мяча над собой в кругу, стоя у стены, передача мяча снизу над собой и с продвижением вперед, подача мяча.



Тактическая подготовка: действия при второй передаче, прием мяча снизу, взаимодействие в команде.

**Медико-биологический контроль:** опрос, осмотр и обследование простыми методами. В течение всех занятий учитываются степени утомления и переутомления организма, показатели ЧСС.

### 2 год – 6-7 классы

№	Раздел, тема	Количество часов		
		Теоретическая часть	Практическая часть	Всего часов
1.	Введение: теоретические знания, судейство	4	4	8
2	Общефизическая подготовка:	-	30	30
	2.1 Общеразвивающие упражнения	-	10	
	2.2 Упражнения на снарядах и тренажерах	-	10	
	2.3 Спортивные и подвижные игры		10	
3	Специальная физическая подготовка:	-	20	20
	3.1 Упражнения направленные на развитие силы	-	4	
	3.2 Упражнения, направленные на развитие быстроты		4	
	3.3 Упражнения направленные на развитие прыгучести		4	
	3.4 Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости		4	
	3.5 Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)		4	
4	Техническая подготовка	4	16	20
	4.1 Приёмы и передачи мяча		4	
	4.2 Подачи мяча сверху и сбоку		4	
	4.3 Стойки		4	
	4.4 Нападающие удары – прямые, по диагонали, из-за линии нападения		4	
	4.5 Защитные действия –страховки, перекаты	-	8	10
5.	Тактическая подготовка		10	10
	5.1 Тактика подач		4	
	5.2 Тактика приёмов и передач		4	
	5.3 Тактика нападающих ударов		2	
6	Соревнования, тесты		16	16
	Итого:	8	106	114

### Содержание деятельности 2 -3 - года обучения

#### Теоретическая подготовка

1. Влияние максимальных тренировочных нагрузок и профилактические восстановительные мероприятия
2. Гигиена тренировочного процесса, самоконтроль. Анализ данных самоконтроля и медицинских данных

3. Основы техники и тактики игры в волейбол

4. Организация и проведения соревнований

### **Общая физическая подготовка**

1.Общеразвивающие упражнения (8ч.)

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса; для мышц туловища и шеи; для мышц ног и таза.

2.Акробатические упражнения

Группировки в присяде. Сидя, лежа, на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из различных и.п.. Стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора присев. Переворот в сторону с места и с разбега.

3.Легкоатлетические упражнения

Ускорения до 20,30,60 м. Старт и стартовый разгон. Эстафетный бег. Повторный бег 3-4 раза по 30-60 м. Бег с препятствиями от 100 до 200м. Прыжки. Многоскоки. Метания мяча в цель.

4.Подвижные игры (6ч.)

Лапта по волейбольным правилам. Два капитана. Эстафеты футболистов, баскетболистов. Эстафета с прыжками.

5. Спортивные игры

Баскетбол. Гандбол. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам.

### **Специальная подготовка**

1. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий

Бег, перемещения по сигналу из различных и.п.. Бег с остановками и изменением направления. По сигналу - выполнение определенного задания в беге. Подвижные игры из числа изученных ранее.

2. Упражнения для развития прыгучести

Прыжки: обычные и многократные на одной и обеих ногах на месте, из различных исходных положений, со скакалкой. Упражнения с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед. То же с отягощением.

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

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах, отталкивание от стены, броски и упражнения с набивным мячом. Броски набивного мяча и наблюдение за партнером в зависимости от действия партнера, изменение высоты подбрасывания; броски мяча во встречных колоннах.

4.Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча

Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с набивным мячом. Бросок гандбольного мяча через сетку на точность в зоны. Упражнения с волейбольным мячом. Совершенствование ударного движения подачи по мячу.

5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов, блокирования

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте и в прыжке. Имитация прямого нападающего удара. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания. Прыжковые упражнения в сочетании с подниманием рук вверх

и касанием предмета. Передвижение вдоль сетки - лицом к ней? приставными шагами.

## **Техническая подготовка**

### **Техника нападения**

1. Перемещения и стойки
2. Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения.
3. Перемещения различными способами на максимальной скорости в сочетании с остановками, прыжками, стойками.
4. Передача мяча
5. Передача мяча сверху, снизу в парах, через сетку.
6. Передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями.
7. Передачи мяча сверху двумя руками, различные по высоте и расстоянию у сетки, со стенкой, в прыжке и на месте.
8. Подача мяча
9. Нижняя прямая подача на точность, по зонам
10. Верхняя прямая подача.
11. Чередование способов подач в сочетании с требованиями точности.
12. Совершенствование изученных подач.
13. Нападающий удар
14. Обучение нападающему удару. Основные фазы нападающего удара(разбег, толчок, удар, приземление). Имитация нападающего удара. Нападающий удар из зон 2,4.
15. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подводящие упражнения к нападающему удару у стены. Прямой нападающий удар

### **Техника защиты**

- Стойки и перемещения игрока при приеме снизу.
- Прием мяча. Выполнение приема мяча из различных и.п. прием мяча с подачи. Страховка. Прием мяча после отскока от стены, пола. Выполнение приема мяча различными способами и с последующим падением: подач, различных нападающих ударов.
- Блокирование. Одиночное и групповое блокирование. Передвижение вдоль сетки во время блокирования. Игра после блока.

## **Тактическая подготовка**

### **Тактика нападения**

Индивидуальные групповые, командные действия. Обучение расстановке игроков, переход. Чередование передачи. Выбор необходимого места на площадке при приеме мяча. Первая передача связующему игроку. Вторая передача. Чередование нападающих ударов на силу и точность. Тактические комбинации. Тактика игры в нападении со второй передачи. Розыгрыш мяча. Варианты системы игры в нападении со второй передачи игроком передней линии.

### **Тактика защиты**

Индивидуальные, групповые, командные действия. Перемещения к сетке, при приеме мяча. Страховка. Выбор действия: прием в защите или страховка. Взаимодействие игроков задней линии. Расположение игроков при приеме. Индивидуальное блокирование. Взаимодействие и перемещение игроков задней линии при атаке соперника. Варианты расположения игроков при приеме подачи.

## **Интегральная подготовка**

1. Упражнения на переключение в выполнении технических приемов нападения и защиты

повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств в единстве

2. Упражнение на переключение в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки и с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств в единстве

3. Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной материал по технической и тактической подготовке

4. Контрольные игры. Применяются систематически для решения учебных задач. Особая их роль при подготовке к соревнованиям

### **Психологическая подготовка (в течение занятий)**

Воспитание высоких моральных качеств, формирование у ребят чувство коллектива, разносторонних интересов. Воспитание волевых качеств. Адаптация к условиям соревнований. Настройка на игру, методы руководства командой в игре.

Включение в процесс предсоревновательной подготовки определенную систему психолого-педагогических воздействий. Изучение структуры взаимоотношений в команде. Изучение эффективности игрового взаимодействия методом контролируемого наблюдения. Стресс и борьба с ним.

Проведение совместных занятий с командами других школ, с командой девочек. Упражнения большой сложности в процессе физической, технико-тактической и интегральной подготовки. Участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведенных игр.

### **Инструкторская и судейская практика**

Основные правила расстановки игроков, переход, смена команд. Счет. Жестикуляция судей. Действия в судействе первого и второго судей. Высота сетки. Проведение занятий по волейболу с группой (общефизическая и специальная подготовка). Протокол соревнований составление и его заполнение. Таблица розыгрыша. Составление положения о проведении соревнований по волейболу. Практика судейства.

### **Восстановительные мероприятия (в течение занятий)**

Творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок; применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления. Регулирование отдыха между занятиями.

К медико-биологическим средствам относятся: специализированное питание, распорядок дня, дыхательная гимнастика. Во время тренировочного процесса ребят рассказывается о восстанавливающей роли сна, пищевой рацион, правильное дыхание, спортивные мази и др..

### **Педагогический и медико-биологический контроль**

#### **Педагогический контроль**

- 1) контроль за физическим развитием обучающегося;
- 2) контроль физической и технической подготовленностью.

Для получения необходимой информации служат контрольные испытания, включенную в программу:

**Физическое развитие.** Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений (рост, вес, группа здоровья).

**Физическая подготовка:** тестирование по общей физической подготовке с целью проверки развития основных физических качеств. Бег 30 м-быстрота, челночный бег - координация, прыжок в длину с места- скоростно-силовые качества, бег 1 км - выносливость, наклон вперед - гибкость.

**Техническая подготовка:** стойка и перемещения игрока, передача мяча над собой в кругу, стоя у стены, передача мяча снизу над собой и с продвижением вперед, подача мяча.

**Тактическая подготовка:** действия при второй передаче, прием мяча снизу, взаимодействие в команде.

**Медико-биологический контроль** осуществляется при помощи различных средств: опрос, осмотр и обследование простыми методами. В течение всех занятий учитываются степени утомления и переутомления организма, показатели ЧСС.

### **Воспитательная работа**

В программе секции по волейболу ведущее место занимают вопросы подготовки всесторонне развитых, трудолюбивых, дисциплинированных активных и инициативных граждан. Реализация воспитательных задач осуществляется в процессе систематических, регулярных, тренировочных занятий, в процессе спортивных соревнований. Волевые качества воспитываются на преодолении трудностей. При совершенствовании техники, тактики игры, в процессе физической подготовки надо предусматривать развитие личностных качеств ребят. Важная воспитательная работа тренера - создание дружного, сплоченного коллектива, воспитание их в духе коллективизма, дружбы и товарищества.

При всем многообразии нравственных привычек процесс их формирования сводится к следующим правилам:

- необходимо знать, какие привычки помогают спортсмену проявить себя в тренировке и соревнованиях;
- ориентироваться на положительный образец;
- формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении;
- необходимо добиваться отрицательного отношения к дурной привычке

Процесс формирования нравственного поведения связан с необходимостью использовать методы педагогической коррекции посредством поощрения и наказания.

Вся система тренировочной и соревновательной деятельности должна создавать прочную основу для здоровья, позволяющего поддерживать высокий уровень интеллектуальной работоспособности.

### **Основные условия воспитательной работы:**

- комплексное использование индивидуальных, групповых и коллективных форм взаимодействия учащихся;
- стимулирование самостоятельности учащихся, адекватных их нравственно-волевой зрелости;
- создание субъектных отношений между учащимися и педагогами;
- систематический анализ и моральная оценка педагогом и учащимся результатов и мотивов поступков и действий каждого.

### **Минимальные требования к уровню оснащённости учебного процесса**

**Спортивный инвентарь:** Волейбольные, набивные, теннисные мячи. Обручи. Скакалки. Перекладина. Гимнастическая скамейка, стенка. Секундомер. Волейбольная сетка.

№	Раздел, тема	Количество часов		
		Теоретическая часть	Практическая часть	Всего часов
1.	Введение: теоретические знания, судейство	2	4	6
2	Общефизическая подготовка:	-	24	24
	2.1 Общеразвивающие упражнения	-	8	
	2.2 Упражнения на снарядах и тренажерах	-	8	
	2.3 Спортивные и подвижные игры	-	8	
3	Специальная физическая подготовка:	-	20	20
	3.1 Упражнения направленные на развитие силы	-	5	
	3.2 Упражнения, направленные на развитие быстроты	-	5	
	3.3 Упражнения направленные на развитие прыгучести	-	5	
	3.4 Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости	-	5	
	3.5 Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	-	5	
4	Техническая подготовка	-	30	30
	4.1 Приёмы и передачи мяча	-	5	
	4.2 Поддачи мяча сверху и сбоку	-	5	
	4.3 Стойки	-	-	
	4.4 Нападающие удары – прямые, по диагонали, из-за линии нападения	-	10	
	4.5 Защитные действия –блоки, страховки, перекаты	-	10	
5.	Тактическая подготовка	2	12	14
	5.1 Тактика подач		4	
	5.2 Тактика приёмов и передач		4	
	5.3 Тактика нападающих ударов		4	
6	Интегральная подготовка- взаимодействия между собой, групповые действия нападающих	-	8	8
7	Соревнования, тесты	-	20	20
	Итого:	4	110	114

### Способы определения результативности

1. Опрос учащихся по пройденному материалу.
2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
3. Мониторинг результатов по каждому году обучения.
4. Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовок.

5. Тестирование по теоретическому материалу.
6. Контроль соблюдения техники безопасности.
7. Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
8. Контрольные игры с заданиями.
9. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
10. Результаты соревнований.

## Календарно-тематическое планирование 1 год обучения

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения занятий (план)	Дата проведения занятий (факт)
1	Общефизическая подготовка. Общеразвивающие упражнения	Вводный инструктаж при проведении занятий в спортивном зале. История развития волейбола. ОФП.	1	04.09.18	
2		Первичный инструктаж. Учебная игра. Гигиена волейболиста. Обще Развивающие Упражнения. (ОРУ)	1	04.09. 18	
3	Приёмы ловли и передачи мяча	Самоконтроль спортсмена. Общефизическая подготовка. Перемещения и стойки. Ловля мяча-верхняя\нижняя у стены, над собой.	1	06.09	
4		Причины травм спортсмена. Передача – верхняя\нижняя у стены, над собой.	1	11.09	
5		Внешний вид спортсмена. Ловля и передача мяча над собой, у стены, в парах, через сетку.	1	11.09	
6		Гигиена одежды и обуви. Общефизическая подготовка. Ловля и передача мяча разными видами мячей	1	13.09	
7		Крупнейшие соревнования в России по волейболу. Контрольные испытания – 3х10, прыжок в высоту с	1	18.09	

		места, отжимание, бег 500 м.			
8		Крупные соревнования в мире по волейболу. Развитие силовых качеств. Учебная игра «пионербол». Правила игры	1	18.09	
9		Правила соревнований по волейболу. Общефизическая подготовка. Игра «пионербол»	1	20.09	
10		Правила соревнований по волейболу. Передача – верхняя\нижняя у стены, над собой, через сетку. Игра с мячом 2 игроков. Учебная игра	1	25.09	
11	Подачи мяча	Организация игры в волейбол. Отбивание мяча у сетки, в прыжке и над собой. Нижняя прямая подача - у стены, на сетку	1	25.09	
12		Здоровый образ жизни и его значение. Нижняя прямая подача - у стены, на сетку, в парах. Прием-ловля	1	27.09	
13		Правила соревнований по волейболу. Верхняя прямая подача - у стены, на сетку	1	02.10	
14		Общефизическая подготовка: ловкости, быстроты перехода от одних действий к другим. Учебная игра.	1	02.10	.
15		Правила соревнований по волейболу. Верхняя прямая подача - у стены, на сетку, в парах. Прием-ловля	1	04.10	
16	Подачи мяча сверху и сбоку, снизу	Подача мяча у стены и через сетку г-3-5 м. Передачи в 2 и 3-ках. Учебная игра.	1	09.10	
17		Правила соревнований по волейболу. Общефизическая подготовка. Развитие силовых качеств.	1	09.10	
18		Отбивание мяча у сетки, в прыжке и над собой. Верхняя прямая подача	1	11.10	
19		Правила соревнований по	1	16.10	



		волейболу. Прямой нападающий удар Обучающая игра в «пионербол» с элементами волейбола			
20		Общефизическая подготовка - сила и быстрота сокращения мышц, прыгучесть, ловкость	1	16.10	
21		Правила соревнований по волейболу. Обучающая игра в «пионербол» с элементами волейбола	1	18.10	
22		Профилактика травматизма. Игра	1	23.10	
23		Правила соревнований по волейболу. Общефизическая подготовка - развитие специальной прыгучести	1	23.10	
24		Подвижные игры Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости		26.10	
25		Правила соревнований по волейболу. Работа с мячами у стены Отбивание мяча у сетки, в прыжке и над собой	1	30.10	
26		Общефизическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости	1	30.10	
27	Приёмы и передачи мяча	Правила соревнований по волейболу. Работа в парах. Прямой нападающий удар Верхняя передача в сторону	1	01.11	=27
28		Правила соревнований по волейболу. Общефизическая подготовка.	1	06.11	
29		Защитные действия –блоки, страховки, перекаты. Игра	1	06.11	
30		Акробатические элементы в	1	08.11	

		спортивных видах спорта. Подвижные игры			
31		Повторный инструктаж. Общефизическая подготовка – прыгучесть. Игра	1	13.11	
32		Правила соревнований по волейболу. Поддачи мяча сверху и сбоку	1	13.11	
33		Профилактика травматизма. Игры с отдельными заданиями	1	15.11	
34		Жесты судьи. Кросс 2000 м.	1	20.11	
35		Жесты судьи. Общефизическая подготовка.	1	20.11	
36		Акробатические элементы в спортивных видах спорта. Подвижные игры	1	22.11	
37	Нападающий удар	Нападающие удары – прямые, по диагонали, из-за линии нападения.	1	27.11	
38		Жесты судьи. Общефизическая подготовка.	1	27.11	
39		Акробатические элементы в спортивных видах спорта. Подвижные игры	1	29.11	
40		Работа с баскетбольными мячами. Ловля, передача, отскок	1	04.12	
41		Общефизическая подготовка.	1	04.12	
42		Жесты судьи. Акробатические элементы в спортивных видах спорта. Подвижные игры	1	06.12	
43		Спортивная игра «Стритбол». Броски в кольцо	1	11.12	
44		Общефизическая подготовка. Броски после ведения. Передачи в стену, после ведения.	1	11.12	
45		Жесты судьи. Акробатические элементы в спортивных видах спорта. Подвижные игры	1	13.12	
46	Соревнования	Общефизическая подготовка. Тесты. Игра	1	18.12	
47	Интегральная подготовка- взаимодействия между собой	Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, через голову	1	18.12	

		назад.			
48		Жесты судьи. Акробатические элементы в спортивных видах спорта. Подвижные игры	1	20.12	
49		Общефизическая подготовка. Работа с утяжеленными мячами, игра в «пионербол» с элементами волейбола	1	25.12	
50		Комбинированные задания. Полоса препятствия. Игра	1	25.12	.
51		Жесты судьи. Передачи мяча – верхняя 2 руками перед собой.	1	27.12	=24
52	Поддачи мяча сверху и сбоку	Повторный инструктаж. Подготовка к соревнованию Как это и что это?. Игра.	1	10.01	
53		Спортивные и подвижные игры	1	15.01	
54		Жесты судьи. Соревнования, тесты	1	15.01	
55		Общефизическая подготовка.	1	17.01	
56		Упражнения направленные на развитие силы. Учебная игра.	1	17.01	
57		Жесты судьи. Нападающие удары – прямые, по диагонали, из-за линии нападения	1	22.01	
58		Общефизическая подготовка. Работа с мячами у стены. Верхняя прямая подача Работа в тройках	1	22.01	
59		Упражнения, направленные на развитие быстроты	1	24.01	
60		Защитные действия –блоки, страховки, перекаты. Комбинированная эстафета. Игра.	1	29.01	
61		Общефизическая подготовка. Поддачи с близкого расстояния в стену, партнеру, через сетку, с места подачи.	1	29.01	.
62		Упражнения направленные на развитие прыгучести. Игра	1	31.01	
63		Поддачи мяча сверху и сбоку	1	5.02	

64		Общефизическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости	1	5.02	
65		Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости	1	7.02	
66		Подвижные игры эстафеты. Игра.	1	12.02	
67		Общефизическая подготовка. Прямой нападающий удар Обучение нападающему удару с места и в движении	1	12.02	
68	Соревнования	Товарищеская встреча с родителями учащихся	1	14.02	
69		Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	1	19.02	
70		Общефизическая подготовка. Удары с передней линии, со второй линии, обманные	1	19.02	
71		Совершенствование двигательных качеств Работа с мячами у стены. Верхняя передача мяча	1	21.02	.
72		Упражнения направленные на развитие силы. Игра.	1	26.02	
73		Блок. В парах, через сетку. Игра	1	26.02	
74		Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5	1	28.02	
75		Упражнения, направленные на развитие быстроты	1	5.03	
76		Сопряженные воздействия нескольких видов деятельности. Игра	1	5.03	
77		Комбинированная эстафета. Игра	1	7.03	
78		Упражнения направленные на развитие прыгучести. Игра	1	7.03	
79		Удары с высокой передачи, с низкой передачи. Игра	1	12.03	
80	Соревнования	Товарищеская встреча	1	12.03	
81		Работа с мячами в парах и индивидуально	1	14.03	

		Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств			
82		Упражнения направленные на развитие быстроты	1	19.03	
83		Контрольные тесты. Игра	1	19.03	
84		Упражнения направленные на развитие прыгучести. Игра	1	21.03	
85		Обучающая игра в «пионербол» с элементами волейбола	1	21.03	=
86		Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	1	26.03	
87		Обучающая игра в «пионербол» с элементами волейбола	1	26.03	
88		Упражнения направленные на развитие силы	1	28.03	
89		Обучение разбегу, остановке и прыжку вдоль сетки. Прямой нападающий удар	1	2.04	
90		Обучающая игра в «пионербол» с элементами волейбола	1	2.04	
91		Упражнения направленные на развитие быстроты	1	4.04	
		Работа с мячами у стены Работа с мячами в тройках, двойках и с перемещениями	1	9.04	
92		Обучающая игра в «пионербол» с элементами волейбола	1	9.04	
93		Совершенствование приема и передачи мяча в парах и тройках, на месте и в движении	1	11.04	
94		Упражнения направленные на развитие прыгучести	1	16.04	
95		Обучающая игра в «пионербол» с элементами волейбола	1	16.04	
96		Игры, направленные на развитие данного качества. Игра.	1	18.04	
97		Индивидуальные тактические действия в защите и нападении	1	23.04	

98		Обучающая игра в «пионербол» с элементами волейбола	1	23.04	
99		Защитные действия –блоки, страховки, перекаты	1	25.04	
100		Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости	1	30.04	
101		Обучающая игра в «пионербол» с элементами волейбола	1	30.04	
102		Верхняя прямая подача Прямой нападающий удар	1	2.05	
103		Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	1	7.05	
104	Соревнования	Обучающая игра в «пионербол» с элементами волейбола	1	7.05	
105		Прием и передача мяча в парах. тройках, на месте и в движении	1	9.05	
106		Упражнения направленные на развитие силы	1	14.05	
107		Совершенствование двигательных качеств Передачи мяча через сетку Работа с мячами в парах и индивидуально	1	14.05	
108		Контрольные испытания, тестирование	1	16.05	
109		Комбинированные эстафеты. Игра.	1	21.05	
110		Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	1	21.05	
111	За	Защитные действия –блоки, страховки, перекаты. Игра	1	23.05	
112		Нападающие удары – прямые, по диагонали, из-за линии нападения. Игра.	1	28.05	
113		Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости. Игровая	1	28.05	
114		Интегральная подготовка- взаимодействия между собой	1	30.05	.

## 2 год обучения

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения занятия (план)	Дата проведения занятий (факт)
1	Общефизическая подготовка. Общеразвивающие упражнения	Вводный инструктаж при проведении занятий в спортивном зале и на тренажерах.	1		
2	Приёмы и передачи мяча	Первичный инструктаж. Передача – верхняя\нижняя у стены, над собой. Учебная игра.	1		
3	Подачи мяча сверху и сбоку	Подача – верхняя\нижняя у стены, над собой. Учебная игра.	1		
4	Упражнения на снарядах и тренажерах	Развитие силовых качеств. Учебная игра.	1		
5	Соревнования, тесты	Контрольные испытания – 3х10, прыжок в высоту с места, отжимание, бег 500 м.	1		
6		Учебная игра.	1		
7	Спортивные и подвижные игры	Футбол. Перестрелка. Игры на улице.	1		
8	Приёмы и передачи мяча	Передача – верхняя\нижняя у стены, над собой, через сетку. Игра с мячом 2 игроков. Учебная игра.	1		
9	Подачи мяча сверху и сбоку	Верхняя подача - на месте и в движении. У стены, на сетку. Учебная игра.	1		
10	Общеразвивающие упражнения	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний. Учебная игра.	1		
11	Введение: теоретические знания,	Здоровый образ жизни и его значение. Организация игры в волейбол.	1		
12	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости, быстроты перехода от одних действий к другим. Учебная игра.	1		

13	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости, быстроты перехода от одних действий к другим. Учебная игра.	1		
14	Упражнения на снарядах и тренажерах	Развитие силовых качеств. Учебная игра.	1		
15	Приёмы, передачи мяча	Судейство. Учебная игра.	1		
16	Подачи мяча сверху и сбоку	Подача мяча у стены и через сетку г-3-5 м. Передачи в 2и 3-ках. Учебная игра.	1		
17	Спортивные и подвижные игры	Подвижные игры с 2,3 мячами.	1		
18	Соревнования, тесты	Товарищеская встреча с МБОУ №18	1		
19		Учебная игра.	1		
20	Общеразвивающие упражнения	Учебная игра.	1		
21	Приёмы и передачи мяча	Учебная игра.	1		
22	Упражнения, направленные на развитие специальной прыгучести	Упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, прыгучести, специальной ловкости, быстроты перехода от одних действий к другим.	1		
23	Упражнения на снарядах и тренажерах	Профилактика травматизма. Игра.	1		
24	Введение: судейство	Технический план игры команды. Судейство в волейболе – жесты. Игра.	1		
25	Тактическая подготовка	Тактический план игры. Тактика подач. Игра.	1		
26	Спортивные и подвижные игры	Тактика приёма подач.	1		
27	Приёмы и передачи мяча	Тактика передач. Игра.	1		
28	Подачи мяча сверху и сбоку	Повторный инструктаж. Тактика нападающих ударов. Игра.	1		
29	Общеразвивающие упражнения	Групповые и командные действия в нападении («крест», «волна»).	1		
30	Соревнования, тесты	Товарищеская встреча с МБОУ №24	1		
31		Учебная игра.	1		
32	Упражнения на снарядах и тренажерах	Профилактика травматизма. Игра	1		
33	Приёмы и передачи мяча	Групповые и командные действия в защите (одиночный блок,	1		



		групповой блок, страховки).			
34	Защитные действия –блоки, страховки, перекаты	Тактика приёма нападающих ударов (групповые действия при приёме нападающих ударов.	1		
35	Спортивные и подвижные игры	Игры с отдельными заданиями.	1		
36	Введение: теоретические знания.	Теоретические основы тренировки. Игра.	1		
37	Нападающие удары – прямые, по диагонали, из-за линии нападения	Тактика приёма нападающих ударов (групповые действия при приёме нападающих ударов.	1		
38	Общеразвивающие упражнения	ОФП. Кросс 3000 м.	1		
39	Приёмы и передачи мяча	Взаимодействие защитников между собой. Игра.	1		
40	Подачи мяча сверху и сбоку	Подачи сверху и сбоку.	1		
41	Упражнения на снарядах и тренажерах	Специальная физическая подготовка. Игра.	1		
42	Соревнования, тесты	Товарищеская встреча с МБОУ гимназия №2	1		
43		Учебная игра.	1		
44	Спортивные и подвижные игры	Стритбол.	1		
45	Приёмы и передачи мяча	Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, через голову назад.	1		
46	Введение: судейство	Правила соревнований. Историческая справка. Игра.	1		
47	Общеразвивающие упражнения	Подготовительные, подводящие и специальные упражнения в волейболе.	1		
48	Интегральная подготовка- взаимодействия между собой	Повторный инструктаж. Подготовка к соревнованию Как это и что это?. Игра.	1		
49	Интегральная подготовка- взаимодействия между собой	Учебная игра. Сопряженные взаимодействия.	1		
50	Упражнения на снарядах и тренажерах	Комбинированные задания. Игра.	1		
51	Приёмы и передачи мяча	Передачи мяча – верхняя 2 руками перед собой.	1		
52	Подачи мяча сверху и сбоку	Подачи по высоте обработки, по положению относительно сетки, по характеру полета мяча.	1		
53	Спортивные и подвижные	Гандбол.	1		

	игры				
54	Соревнования, тесты	Контрольные тесты.	1		
55		Учебная игра.	1		
56	Упражнения направленные на развитие силы	Комплекс игр и эстафет. Игра.	1		
57	Введение: теоретические знания,	Организация и проведение соревнований. Игра.	1		
58	Нападающие удары – прямые, по диагонали, из-за линии нападения	Прямой правой и левой рукой. Игра.	1		
59	Упражнения, направленные на развитие быстроты	Комбинированная эстафета. Игра.	1		
60	Введение: судейство	Организация и проведения соревнований. Жесты судей.	1		
61	Защитные действия –блоки, страховки, перекаты	Блокировка – одиночное и групповое взаимодействие. Игра.	1		
62	Упражнения направленные на развитие прыгучести	Передача 2 руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку.	1		
63	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости	Комбинированные эстафеты. Игра.	1		
64	Подачи мяча сверху и сбоку	Подачи с близкого расстояния в стену, партнеру, через сетку, с места подачи.	1		
65	Тактическая подготовка	Тактика Нападения. Игра.	1		
66	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости	Игровая, эстафеты. Игра.	1		
67	Соревнования, тесты	Товарищеская встреча с родителями учащихся	1		
68		Учебная игра.	1		
69	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	Игры, направленные на развитие данного качества. Игра.	1		
70	Тактическая подготовка	Тактика нападения. Игра.	1		
71	Нападающие удары – прямые, по диагонали, из-за линии нападения	Удары с передней линии, со второй линии, обманные. Игра.	1		
72	Упражнения направленные на развитие силы	Игры, направленные на развитие данного качества. Игра.	1		
73	Защитные действия –блоки, страховки, перекаты	Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5	1		
74	Тактическая подготовка	Тактика защиты. Игра.	1		
75	Упражнения, направленные	Комбинированная эстафета.	1		

	на развитие быстроты	Игра.			
76	Интегральная подготовка-взаимодействия между собой	Сопряженные воздействия нескольких видов деятельности. Игра.	1		
77	Интегральная подготовка-взаимодействия между собой	Единство технической и тактической подготовки. Игра.	1		
78	Упражнения направленные на развитие прыгучести	Игры, направленные на развитие данного качества. Игра.	1		
79	Упражнения направленные на развитие силы	Комплекс упражнений, направленный на развитие данного качества. Игра.	1		
80	Тактическая подготовка	Тактика нападения. Игра.	1		
81	Нападающие удары – прямые, по диагонали, из-за линии нападения	Удары с высокой передачи, с низкой передачи.	1		
82	Упражнения направленные на развитие быстроты	Игры, направленные на развитие данного качества. Игра.	1		
83	Защитные действия –блоки, страховки, перекаты	Блокирование нападающего удара из зоны 3 в пределы площадки. Игра.	1		
84	Тактическая подготовка	Тактика защиты.	1		
85	Упражнения направленные на развитие прыгучести	Игры, направленные на развитие данного качества. Игра.	1		
86	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	Игры, направленные на развитие данного качества. Игра.	1		
87	Соревнования, тесты	Товарищеская встреча с МБОУ гимназия №3	1		
88		Игра.	1		
89	Интегральная подготовка-взаимодействия между собой	Достижение стабильности игровых навыков перед и в соревнованиях. Игра.	1		
90	Интегральная подготовка-взаимодействия между собой	Связь морально-волевой и теоретической подготовкой. Игра.	1		
91			1		
	Упражнения направленные на развитие силы	Комплекс упражнений, направленный на развитие данного качества.	1		
92	Тактическая подготовка	Тактика нападения. Игра.	1		
93	Нападающие удары – прямые, по диагонали, из-за линии нападения	Удары по направлению – по ходу разбега, с переводом.	1		
94	Упражнения направленные на развитие быстроты	Игры, направленные на развитие данного качества. Игра.	1		
95	Защитные действия –блоки, страховки, перекаты	Блокирование нападающего удара из зоны 2 в зону 1.	1		

96	Тактическая подготовка	Тактика защиты. Игра.	1		
97	Упражнения направленные на развитие прыгучести	Игры, направленные на развитие данного качества. Игра.	1		
98	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	Игры, направленные на развитие данного качества. Игра.	1		
99	Защитные действия –блоки, страховки, перекаты	Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5	1		
100	Нападающие удары – прямые, по диагонали, из-за линии нападения	Нападающий удар на точность. Игра.	1		
101	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости	Комбинированные эстафеты. Игра.	1		
102	Интегральная подготовка- взаимодействия между собой	Игровая.	1		
103	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	Игры, направленные на развитие данного качества. Игра.	1		
104	Тактическая подготовка	Тактика нападения. Игра.	1		
105	Нападающие удары – прямые, по диагонали, из-за линии нападения	Удары с передней линии, со второй линии, обманные. Игра.	1		
106	Упражнения направленные на развитие силы	Игры, направленные на развитие данного качества. Игра.	1		
107	Защитные действия –блоки, страховки, перекаты	Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5	1		
108	Соревнования, тесты	Контрольные тестирование.	1		
109		Контрольные испытания.	1		
110	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	Игры, направленные на развитие данного качества. Игра.	1		
111	Защитные действия –блоки, страховки, перекаты	Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5	1		
112	Нападающие удары – прямые, по диагонали, из-за линии нападения	Нападающий удар на точность. Игра.	1		
113	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости	Комбинированные эстафеты. Игра.	1		
114	Интегральная подготовка- взаимодействия между собой	Игровая.	1		

### Список литературы

Для педагога:

«Волейбол - правила соревнований», автор: Всероссийская Федерация Волейбола, 2001 г.

«Методика обучения основным видам движений» - библиотека учителя ФК

Методические рекомендации - «Скоростно-силовая подготовка юных волейболистов», Автор: всероссийская федерация волейбола, 2001г.

«Подготовка юных волейболистов» - учебное пособие для тренеров детских и юношеских спортивных коллективов, 1967г.

Урок физкультуры в современной школе –методические рекомендации, М. Советский спорт 2002 год

*Для учащихся:*

1. Аршавский И.А. Очерки по возрастной физиологии. М. Мед.

2. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая Активность человека. Киев. Здоровья, .

3. Донченко А.Б. Волейбол. М. Вече 2002 384стр. Игра & спорт

4. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе: Пособие для учителя. М.Просв..

5. Ивойлов А.В. Волейбол: очерки по биомеханике и методике тренировки. М.ФиС.

6. Куликов Л.М. Управление спортивной тренировкой. М. ФОН,

7. Клещёв Ю.Н. Фурманов А.Г. Юный волейболист М. ФиС

8. Шадрин В.М. Обучение движениям в спорте. М. ФиС.,

9. Шнейдер В.Ю. Методика обучения в волейболе. Сургут. СурГУ,

### **Список использованной литературы**

1. Примерная программа спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт;
2. Комплексная программа общеобразовательных учреждений физического воспитания для 1-11 классов. - М.: Просвещение;
3. Волейбол. Шаги к успеху: пер. с англ./ Барбара Л. Виера, Бонни Джил Фергюсон. \_ М.: АСТ: Астрель, ;
  4. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры. под.ред. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. - М. Физкультура и спорт,
  5. Дозировка физических нагрузок школьников, Я.С. Вайнбаум - М.: Просвещение.

**Календарный учебный график  
Центра дополнительного образования детей и объединений дополнительного образования лицез  
МБОУ Сургутский естественно – научный лицей на 2018-2019 учебный год**

Классы	1 четверть		Осенние каникулы*		2 четверть		Зимние каникулы*		3 четверть		Весенние каникулы*		4 четверть		Итого	
	Сроки	Количество дней	Сроки	Количество дней	Сроки	Количество дней	Сроки	Количество дней	Сроки	Количество дней	Сроки	Количество дней	Сроки	Количество дней	Каникулы (кол-во дней)	Учебные недели с учетом каникул/**
1	01.09-02.11	45	03.11-11.11	9	12.11-26.12	33	27.12-09.01	14	10.01-23.03	46	24.03-31.03	9	01.04-29.05	41	32(9*)	38/34*
2-4	01.09-03.11	55	04.11-11.11	8	12.11-26.12	39	27.12-09.01	14	10.01-23.03	61	24.03-31.03	8	01.04-29.05	49	30	38/34*
5-9	01.09-03.11	55	04.11-11.11	8	12.11-26.12	39	27.12-09.01	14	10.01-23.03	61	24.03-31.03	8	01.04-31.05	51	30	38/34*
10, 11	01.09-03.11	55	04.11-11.11	8	12.11-26.12	39	27.12-09.01	14	10.01-23.03	61	24.03-31.03	8	01.04-31.05	51	30	38/34*
	Промежуточная аттестация с 19.12 по 26.12..2018; с 13.05 по 18.05.2019															
1-8, 10	Летние каникулы с 01.06 по 31.08.2019															
9, 11	С даты выдачи аттестата по 31.08.2019															

\*В соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам» дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы реализуются в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

\* Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы по платным услугам реализуются в течение 34 недель, без учета каникул.

\*В летнее время с 01.06.2019 по 31.08.2019 реализуется краткосрочные дополнительные общеразвивающие программы.

\*Освоение образовательной программы сопровождается промежуточной и итоговой аттестациями учащихся, проводимых в формах, определенных учебным планом (тесты, зачеты, творческие работы, концерты, олимпиады, конкурсы) в конце первого полугодия и в конце года.



