

УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 21»
(МБОУ «СШ № 21»)

ПРИНЯТА

на заседании методического совета
от «31» августа 2021г.
протокол № 1



УТВЕРЖДЕНА

приказом директора МБОУ «СШ № 21»
№ 01-05-378 от «01» сентября 2021г.

В.В. Решетняк

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Направленность: физкультурно – спортивная;
Уровень – базовый;
Возраст обучающихся – 10-18 лет;
Срок реализации – 1 год.

Программу составил Устюгов Евгений Владимирович, учитель физической культуры

Норильск
2021

Содержание

1. Пояснительная записка.
2. Общая характеристика курса.
3. Описание места курса в учебном плане.
4. Методы и формы обучения.
5. Оснащённость учебно-тренировочного процесса (учебный инвентарь и оборудование).
6. Причины и предупреждение травматизма на занятиях по волейболу.
7. Основные требования к уровню подготовленности, учащихся по разделу «Волейбол» .
8. Содержание программы.
9. Учебно-тематический план.
10. Календарно-тематическое планирование.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» модифицированная, составлена на основе авторской программы для общеобразовательных учреждений «Организация работы спортивных секций в школы» А.Н. Каимов, Волгоград, издательство «Учитель» 2020 г.

Рассчитана на 3 часа в неделю для 4-7 классов, 3 часа в неделю для 8-11 классов.

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Основными **задачами** программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;
- отбор лучших учащихся для ДЮСШ.

Место программы в учебно – воспитательном процессе.

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных организациях. Благодаря этому ученики смогут более подробно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Общая характеристика курса.

Краткая характеристика волейбола

Волейбол (англ. Volleyball — отбивать мяч на лету) — игра с мячом двух команд по 6 человек на площадке 18 X 9 м, разделённой пополам сеткой.

Цель игры — ударом рук по мячу переправить его на сторону соперника так, чтобы тот не мог возвратит мяч обратно, не нарушая правил.

Команда должна переправить мяч сопернику, использовав не более трёх ударов. При этом игрок не может ударить по мячу два раза подряд.

Задачи игроков — в соответствии с правилами направить мяч над сеткой и приземлить его на стороне соперника (в пределах границ площадки) или заставить соперника совершить ошибку.

Место для игры. Площадка для игры в волейбол представляет собой прямоугольник размером 18 X 9 м. Две боковые и две лицевые линии ограничивают игровую площадку. Средняя линия разделяет её на две равные половины (9 X 9 м). Каждая половина имеет одинаковую разметку. Ширина всех линий разметки 5 см. Она входит в размеры площадки. На каждой половине площадки в 3 м от средней линии нанесена линия нападения (её ширина входит в размеры передней зоны) и продолжена за боковыми линиями дополнительными прерывистыми линиями — пятью короткими 15-сантиметровыми линиями шириной 5 см, нанесёнными через 20 см.

Над средней линией устанавливается сетка шириной 1 м и длиной 9,5 м. Верхний край сетки обшивается белой лентой шириной 5 см. Высота сетки для разных возрастных групп различна.

Группы	Высота сетки, см			
	11—12 лет	13—14 лет	15—16 лет	17 лет и старше
Мальчики, юноши	220	230	240	243
Девочки, девушки	200	210	220	224

На расстоянии 0,5—1 м от боковых линий на продолжении средней линии устанавливаются стойки, на которые натягивается сетка.

Мяч. Имеет наружную оболочку из мягкой кожи. Окружность мяча 65—67 см, вес 260—280 г. Его цвет должен быть однотонным и светлым или комбинированным. Наиболее оптимальна комбинированная бело-жёлто-синяя расцветка мяча.

Основные правила игры.

Перед началом игры. Судья проводит между капитанами команд жеребьёвку по определению первой подачи и сторон площадки в первой партии. С этой целью он предлагает им угадать, например, в какой руке находится маленький предмет или на какую сторону упадёт монета (орёл или решка). Команде капитана, ответившего правильно, предоставляется право выбрать сторону площадки или первыми подавать мяч. Проигравший принимает оставшуюся альтернативу.

Начальная расстановка игроков на площадке. В игре участвует шесть игроков от каждой команды. Игроки на площадке располагаются следующим образом: три игрока передней линии занимают позиции 4 (передний левый игрок), 3 (передний центральный игрок), 2 (передний правый игрок), другие три игрока (игроки задней линии) занимают позиции 5 (задний левый игрок), 6 (задний центральный игрок), 1 (задний правый игрок). В момент подачи каждый игрок задней линии должен быть расположен дальше от сетки, чем соответствующий игрок передней линии.

Начало игры. Игра начинается по свистку судьи с подачи, которую выполняет задний правый волейболист, находящийся в зоне подачи. Игрок подаёт мяч, ударяя кистью, чтобы он перелетел через сетку на сторону соперника. Подача может производиться снизу или сверху открытой ладонью. На подачу мяча отводится 8 с после сигнала судьи. Подача может быть сделана из любой точки за задней (лицевой) линией поля. Розыгрыш мяча продолжается до тех пор, пока он не коснётся площадки, не уйдёт за пределы площадки или пока команда не совершит ошибки. Команда, выигравшая розыгрыш, получает очко. При получении права на подачу игроки перемещаются из зоны в зону (на одну позицию) по часовой стрелке: игрок позиции 2 переходит на позицию 1 для подачи, игрок позиции 1 переходит на позицию 6 и т. д.

Продолжительность игры. Игра может состоять из 3 или 5 партий, каждая из которых продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберёт 25 очков с преимуществом минимум в 2 очка. При равном счёте 24:24 игра продолжается, пока одна из команд не получит преимущество в 2 очка (26:24, 27:25, ...). Время партий не ограничено. За каждый выигранный мяч команда получает 1 очко.

По окончании каждой партии команды меняются сторонами площадки и правом первой подачи. Перерывы между партиями продолжаются 3 мин.

При ничейном счёте в партиях (1:1 для игры, состоящей из 3 партий, или 2:2 для игры, состоящей из 5 партий) играется решающая третья (пятая) партия до 15 очков с минимальным преимуществом в 2 очка. После набора одной из команд 8 очков команды меняются сторонами площадки, сохраняя прежнюю расстановку игроков.

Если играется решающая партия, то должна быть проведена новая жеребьёвка.

Либеро. Это игрок оборонительного плана, который может находиться в любой точке задней зоны. Это очень ловкий игрок с хорошей реакцией. Он имеет форму, по цвету отличающуюся от формы других игроков команды. Основная его функция в игре — защитные действия: приём подачи, приём мяча от нападающего удара, на страховке. Ему не разрешается выполнять атакующий из любой точки площадки, если на момент удара мяч полностью находится выше верхнего края сетки.

Либеро не имеет права на подачу, блокирование и осуществление попытки блокирования.

Ошибки, влекущие проигрыш очка:

- мяч переправляется на сторону соперника более чем тремя касаниями;
- волейболист дважды подряд касается мяча (двойное касание);
- игрок касается сетки при игровом действии с мячом;
- волейболист проникает на площадку соперника;
- игрок задней линии выполняет атакующий удар (т. е. удар, в результате которого мяч переправляется на сторону соперника) из передней линии, если при этом мяч находится выше уровня сетки; производится касание мяча, приводящее к его «задержке» (т. е. бросок мяча);
- игрок блокирует подачу мяча соперника, касается мяча в пространстве соперника, касается мяча до или вовремя атакующего удара соперника;
- мяч уходит «за»;
- мяч касается площадки команды.

Описание места курса в учебном плане.

Занятия в спортивной секции волейбола общеобразовательного учреждения проводятся с сентября по май во вне учебное время 3 раза в неделю по 1—2 ч на пришкольной спортивной площадке и в спортивном зале.

По направленности занятия подразделяются на однонаправленные, комбинированные, целостно-игровые, контрольные.

Однонаправленные занятия посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: технической, тактической или физической.

Комбинированные занятия включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, тактическая и физическая подготовка.

Целостно-игровые занятия построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил.

Контрольные занятия в спортивной секции волейбола общеобразовательного учреждения посвящены приёму нормативов у учащихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий по 5 часов в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяются и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач планируется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Оснащённость учебно-тренировочного процесса (учебный инвентарь и оборудование):

Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24*12м.

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

- мячи волейбольные,
- насос с иглой для надувания мячей,
- сетка для переноса и хранения мячей,
- сетка волейбольная,
- свисток судейский,
- секундомер,

- табло перекидное,
- набивные мячи весом 1, 3,5 кг,
- скамейки гимнастические и разновысокие тумбы (для развития прыгучести и прыжковой выносливости),
- скакалки гимнастические.

Причины и предупреждение травматизма на занятиях по волейболу.

Для предотвращения травматизма на занятиях по волейболу необходимо знать причины возникновения травм, соблюдать правила организации занятий, а также использовать соответствующие средства и методы обучения.

Причины травматизма:

1. Нарушение правил организации занятий (например, неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся в зале, на спортивной площадке, встречное движение).
2. Невнимание занимающихся, нарушение дисциплины и установленных правил во время занятий.
3. Плохая подготовка организма занимающихся к предстоящей деятельности (недостаточная разминка перед занятием, игрой).
4. Неправильная методика проведения занятий, несоблюдение принципов последовательности и постепенности в увеличении нагрузок и сложности упражнений, недостаточный учёт возрастных и половых особенностей занимающихся, несоблюдение принципа индивидуализации.

При проведении занятий по волейболу, необходимо строго соблюдать следующие меры безопасности:

- провести инструктаж учащихся по технике безопасности и правилам игры;
- занятия проводить на сухой площадке с ровным покрытием (в зале — на сухом полу) стандартных размеров под руководством учителя физической культуры или тренера;
- занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры. Обувь должна быть лёгкой и гибкой, без каблучков; шнурки должны быть крепко завязаны;
- перед занятием необходимо снять кольца, часы, серёжки и цепочки;
- обязательно выполнить разминку и специальные упражнения для мышц и связок рук, пальцев, коленного и голеностопного суставов;
- в процессе выполнения заданий следить, чтобы посторонний мяч не попал под ноги игрокам;
- перед отработкой защитных действий необходимо научиться технике всех способов падения и приземления;
- во время игры пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.);
- необходимо фиксировать (бинтовать) ранее повреждённые суставы.

Запрещается:

- во время отработки приёмов игры использовать мячи нестандартных размеров и массы;
- выполнять нападающий удар или подачу в игрока, стоящего спиной к сетке (не видящего мяча);
- подавать мяч ногой;

- играть на неровных и скользких поверхностях;
- жевать жевательную резинку на занятиях.

Основные требования к уровню подготовленности, учащихся по разделу «Волейбол» школьной программы.

В результате изучения раздела «Волейбол» курса «Физическая культура» на занятиях и во внеурочной деятельности учащиеся должны:

знать

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

уметь

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу.

Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

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 «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Учебно-тематический план.

№п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Теория	2
	Воспитательная беседа	4
2	Специальная подготовка техническая	44
3	Специальная подготовка тактическая	44
4	Соревнования	14
	Итого	108 часов

Тематика занятий:

Теория. История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

Техническая подготовка. *Овладение техникой передвижений и стоек.* Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 метров; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Тактическая подготовка.

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Общефизическая подготовка.

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щуки», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», комбинированные эстафеты.

Соревнования. Принять участие в соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведения соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

**Календарно-тематическое планирование
Группа 1 (4-7 класс)**

№ п/п	Дата	Тема	Кол-во часов	Форма контроля ЗУН	Примечание
1	01.09	Теория. Правила. Специальная подготовка техническая Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	1	Устный опрос Практика, верхняя прямая подача	
2	03.09	Беседа. Соперника, нужно «Уважать»	1	Воспитательная беседа	
3	06.09	Специальная подготовка тактическая Стойка игрока. Перемещение в стойке.	1	Перемещение по зонам	
4	08.09	Специальная подготовка техническая Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1	Практика, передача мяча в парах	
5	10.09	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1	Практика	
6	13.09	Приём мяча двумя руками снизу	1	Практика, прием передача мяча снизу у стены	
7	15.09	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	1		
8	17.09	Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	Привлечение к судейству учащихся	
9	20.09	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	1	прием передача мяча снизу у стены	
10	22.09	Специальная подготовка тактическая Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2	Привлечение к судейству учащихся	
11	24.09	Позиционное нападение. Учебная игра			
12	27.09	Беседа. Судейство учащимися, с чего начать?	1	Воспитательная беседа	
13	29.09	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1	Перемещение по зонам	
14	01.10	Учебная игра. Развитие координационных способностей	6	Привлечение к судейству учащихся	
15	04.10	Учебная игра. Развитие координационных способностей			
16	06.10	Учебная игра. Развитие координационных способностей			
17	08.10	Учебная игра. Развитие координационных способностей			
18	11.10	Учебная игра. Развитие координационных способностей			
19	13.10	Учебная игра. Развитие координационных способностей			
20	15.10	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	6	Привлечение к судейству учащихся	
21	18.10	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.			
22	20.10	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.			

23	22.10	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.			
24	25.10	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.			
25	27.10	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.			
26	29.10	Как играют профессионалы? (В.А. Зайцев)	1	Воспитательная игра	
27	01.11	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству.	1	Привлечение к судейству учащихся	
28	03.11	Теория. Повторный инструктаж по технике безопасности.	1	Устный опрос	
29	05.11	Специальная подготовка тактическая Двусторонняя игра.	1	Привлечение к судейству учащихся	
30	08.11	Специальная подготовка техническая Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	3	Практика, передача мяча в парах	
31	10.11	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»			
31	12.11	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»			
33	15.11	Специальная подготовка тактическая Стойка игрока. Перемещение в стойке	3	Перемещение по зонам	
34	17.11	Стойка игрока. Перемещение в стойке			
35	19.11	Стойка игрока. Перемещение в стойке			
36	22.11	Специальная подготовка техническая Верхняя передача мяча в парах с шагом.	3	Практика, передача мяча в парах	
37	24.11	Верхняя передача мяча в парах с шагом.			
38	26.11	Верхняя передача мяча в парах с шагом.			
39	29.11	Приём мяча двумя руками снизу	3	Практика, прием передача мяча снизу у стены	
40	01.12	Приём мяча двумя руками снизу			
41	03.12	Приём мяча двумя руками снизу			
42	06.12	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	3		
43	08.12	Верхняя передача мяча в парах, тройках.			
Итого за 1 полугодие			ч.		
44	10.12	Верхняя передача мяча в парах, тройках.			
45	13.12	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	2	Практика нижняя прямая подача	
46	15.12	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.			

47	17.12	Специальная подготовка тактическая Прямой нападающий удар. Учебная игра.	3	Практика, прямой нападающий удар	
48	20.12	Прямой нападающий удар. Учебная игра.			
49	22.12	Прямой нападающий удар. Учебная игра.			
50	24.12	Позиционное нападение. Учебная игра	4	Воспитательная беседа	
51	27.12	Позиционное нападение. Учебная игра			
52	29.12	Беседа. Е.А. Гамова (книга Game Over. Волейбол продолжается)			
53	31.12	Позиционное нападение. Учебная игра	5	Перемещение по зонам	
54	10.01	Комбинации из передвижений и остановок игрока.			
55	12.01	Комбинации из передвижений и остановок игрока			
56	14.01	Комбинации из передвижений и остановок игрока.			
57	17.01	Комбинации из передвижений и остановок игрока.			
58	19.01	Комбинации из передвижений и остановок игрока.			
59	21.01	Специальная подготовка техническая Верхняя подача мяча	5	Практика, верхняя прямая подача	
60	24.01	Верхняя подача мяча			
61	26.01	Верхняя подача мяча			
62	28.01	Верхняя подача мяча			
63	31.01	Верхняя подача мяча			
64	02.02	Верхняя подача мяча. Е.А. Гамова (книга Game Over. Волейбол продолжается)	5	Практика нижняя прямая подача	
65	04.02	Нижняя подача мяча			Воспитательная игра
66	07.02	Нижняя подача мяча		Практика нижняя прямая подача	
67	09.02	Нижняя подача мяча			
68	11.02	Нижняя подача мяча			
69	14.02	Специальная подготовка тактическая Двухсторонняя игра с элементами волейбола	4	Привлечение к судейству учащихся	
70	16.02	Двухсторонняя игра с элементами волейбола			
71	18.02	Двухсторонняя игра с элементами волейбола			

72	21.02	Двухсторонняя игра с элементами волейбола			
73	25.02	Специальная подготовка техническая Верхняя подача, нижний прием	9	Практика, верхняя прямая подача	
74	28.02	Верхняя подача, нижний прием			
75	02.03	Верхняя подача, нижний прием			
76	04.03	Верхняя подача, нижний прием			
77	07.03	Верхняя подача, нижний прием			
78	09.03	Нападающий удар, нижний прием			
79	11.03	Нападающий удар, нижний прием			
80	14.03	Нападающий удар, нижний прием			
81	16.03	Нападающий удар, нижний прием			
82	18.03	Специальная подготовка тактическая Прямой нападающий удар. Учебная игра.	3	Привлечение к судейству учащихся	
83	21.03	Прямой нападающий удар. Учебная игра.			
84	23.03	Прямой нападающий удар. Учебная игра.			
85	25.03	Специальная подготовка техническая Верхняя передача мяча в парах с шагом.	3	Практика, передача мяча в парах	
86	28.03	Верхняя передача мяча в парах с шагом.			
87	30.03	Верхняя передача мяча в парах с шагом.			
88	01.04	Специальная подготовка тактическая Прямой нападающий удар. Учебная игра.	5	Привлечение к судейству учащихся	
89	04.04	Прямой нападающий удар. Учебная игра.			
90	06.04	Специальная подготовка техническая Верхняя передача мяча в парах с шагом.		Воспитательная беседа	
91	08.04	Прямой нападающий удар. Учебная игра.			
92	11.08	Специальная подготовка тактическая Прямой нападающий удар. Учебная игра.			
93	13.04	Прямой нападающий удар. Учебная игра.			
94	15.04	Соревнования. Соревнование в группах	14	Привлечение к судейству учащихся	
95	18.04	Соревнование в группах			

96	20.04	Соревнование в группах			
97	22.04	Соревнование в группах			
98	25.04	Соревнование в группах			
99	27.04	Соревнование в группах			
100	29.04	Соревнование в группах			
101	04.05	Соревнование в группах			
102	06.05	Соревнование в группах			
103	11.05	Соревнование в группах			
104	13.05	Соревнование в группах			
105	16.05	Соревнование в группах			
106	18.05	Соревнование в группах			
107	20.05	Соревнование в группах			
108	23.05	Беседа. Итоги года.	1		
		Итого за год	108		

По программе – 108 ч.

Фактически дано – ___ ч.

Сокращено - _____ ч.

Праздничные дни – 23.02, 02.05, 09.05. 3 ч.

Больничный лист - _____ ч.

Активированный день - _____ ч.

Другое _____ ч.

**Календарно-тематическое планирование
Группа 2 (8-11 класс)**

№ п/п	Дата	Тема	Кол-во часов	Форма контроля ЗУН	Примечание
1	01.09	Теория. Правила. Специальная подготовка техническая Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	1	Устный опрос Практика, верхняя прямая подача	
2	03.09	Беседа. Соперника, нужно «Уважать»	1	Воспитательная беседа	
3	06.09	Специальная подготовка тактическая Стойка игрока. Перемещение в стойке.	1	Перемещение по зонам	
4	08.09	Специальная подготовка техническая Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1	Практика, передача мяча в парах	
5	10.09	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1	Практика	
6	13.09	Приём мяча двумя руками снизу	1	Практика, прием передача мяча снизу у стены	
7	15.09	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	1		
8	17.09	Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	Привлечение к судейству учащихся	
9	20.09	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	1	прием передача мяча снизу у стены	
10	22.09	Специальная подготовка тактическая Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2	Привлечение к судейству учащихся	
11	24.09	Позиционное нападение. Учебная игра			
12	27.09	Беседа. Судейство учащимися, с чего начать?	1	Воспитательная беседа	
13	29.09	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1	Перемещение по зонам	
14	01.10	Учебная игра. Развитие координационных способностей	6	Привлечение к судейству учащихся	
15	04.10	Учебная игра. Развитие координационных способностей			
16	06.10	Учебная игра. Развитие координационных способностей			
17	08.10	Учебная игра. Развитие координационных способностей			
18	11.10	Учебная игра. Развитие координационных способностей			
19	13.10	Учебная игра. Развитие координационных способностей			
20	15.10	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	6	Привлечение к судейству учащихся	
21	18.10	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.			
22	20.10	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.			

23	22.10	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.			
24	25.10	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.			
25	27.10	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.			
26	29.10	Как играют профессионалы? (В.А. Зайцев)	1	Воспитательная игра	
27	01.11	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству.	1	Привлечение к судейству учащихся	
28	03.11	Теория. Повторный инструктаж по технике безопасности.	1	Устный опрос	
29	05.11	Специальная подготовка тактическая Двусторонняя игра.	1	Привлечение к судейству учащихся	
30	08.11	Специальная подготовка техническая Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	3	Практика, передача мяча в парах	
31	10.11	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»			
31	12.11	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»			
33	15.11	Специальная подготовка тактическая Стойка игрока. Перемещение в стойке	3	Перемещение по зонам	
34	17.11	Стойка игрока. Перемещение в стойке			
35	19.11	Стойка игрока. Перемещение в стойке			
36	22.11	Специальная подготовка техническая Верхняя передача мяча в парах с шагом.	3	Практика, передача мяча в парах	
37	24.11	Верхняя передача мяча в парах с шагом.			
38	26.11	Верхняя передача мяча в парах с шагом.			
39	29.11	Приём мяча двумя руками снизу	3	Практика, прием передача мяча снизу у стены	
40	01.12	Приём мяча двумя руками снизу			
41	03.12	Приём мяча двумя руками снизу			
42	06.12	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	3		
43	08.12	Верхняя передача мяча в парах, тройках.			
Итого за 1 полугодие			ч.		
44	10.12	Верхняя передача мяча в парах, тройках.			
45	13.12	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	2	Практика нижняя прямая подача	
46	15.12	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.			

47	17.12	Специальная подготовка тактическая Прямой нападающий удар. Учебная игра.	3	Практика, прямой нападающий удар	
48	20.12	Прямой нападающий удар. Учебная игра.			
49	22.12	Прямой нападающий удар. Учебная игра.			
50	24.12	Позиционное нападение. Учебная игра	4	Воспитательная беседа	
51	27.12	Позиционное нападение. Учебная игра			
52	29.12	Беседа. Е.А. Гамова (книга Game Over. Волейбол продолжается)			
53	31.12	Позиционное нападение. Учебная игра	5	Перемещение по зонам	
54	10.01	Комбинации из передвижений и остановок игрока.			
55	12.01	Комбинации из передвижений и остановок игрока			
56	14.01	Комбинации из передвижений и остановок игрока.			
57	17.01	Комбинации из передвижений и остановок игрока.			
58	19.01	Комбинации из передвижений и остановок игрока.			
59	21.01	Специальная подготовка техническая Верхняя подача мяча	5	Практика, верхняя прямая подача	
60	24.01	Верхняя подача мяча			
61	26.01	Верхняя подача мяча			
62	28.01	Верхняя подача мяча			
63	31.01	Верхняя подача мяча			
64	02.02	Верхняя подача мяча. Е.А. Гамова (книга Game Over. Волейбол продолжается)	5	Практика нижняя прямая подача	
65	04.02	Нижняя подача мяча			Воспитательная игра
66	07.02	Нижняя подача мяча		Практика нижняя прямая подача	
67	09.02	Нижняя подача мяча			
68	11.02	Нижняя подача мяча			
69	14.02	Специальная подготовка тактическая Двухсторонняя игра с элементами волейбола	4	Привлечение к судейству учащихся	
70	16.02	Двухсторонняя игра с элементами волейбола			
71	18.02	Двухсторонняя игра с элементами волейбола			

72	21.02	Двухсторонняя игра с элементами волейбола			
73	25.02	Специальная подготовка техническая Верхняя подача, нижний прием	9	Практика, верхняя прямая подача	
74	28.02	Верхняя подача, нижний прием			
75	02.03	Верхняя подача, нижний прием			
76	04.03	Верхняя подача, нижний прием			
77	07.03	Верхняя подача, нижний прием			
78	09.03	Нападающий удар, нижний прием			
79	11.03	Нападающий удар, нижний прием			
80	14.03	Нападающий удар, нижний прием			
81	16.03	Нападающий удар, нижний прием			
82	18.03	Специальная подготовка тактическая Прямой нападающий удар. Учебная игра.	3	Привлечение к судейству учащихся	
83	21.03	Прямой нападающий удар. Учебная игра.			
84	23.03	Прямой нападающий удар. Учебная игра.			
85	25.03	Специальная подготовка техническая Верхняя передача мяча в парах с шагом.	3	Практика, передача мяча в парах	
86	28.03	Верхняя передача мяча в парах с шагом.			
87	30.03	Верхняя передача мяча в парах с шагом.			
88	01.04	Специальная подготовка тактическая Прямой нападающий удар. Учебная игра.	5	Привлечение к судейству учащихся	
89	04.04	Прямой нападающий удар. Учебная игра.			
90	06.04	Специальная подготовка техническая Верхняя передача мяча в парах с шагом.		Воспитательная беседа	
91	08.04	Прямой нападающий удар. Учебная игра.			
92	11.08	Специальная подготовка тактическая Прямой нападающий удар. Учебная игра.			
93	13.04	Прямой нападающий удар. Учебная игра.			
94	15.04	Соревнования. Соревнование в группах	14	Привлечение к судейству учащихся	
95	18.04	Соревнование в группах			

96	20.04	Соревнование в группах			
97	22.04	Соревнование в группах			
98	25.04	Соревнование в группах			
99	27.04	Соревнование в группах			
100	29.04	Соревнование в группах			
101	04.05	Соревнование в группах			
102	06.05	Соревнование в группах			
103	11.05	Соревнование в группах			
104	13.05	Соревнование в группах			
105	16.05	Соревнование в группах			
106	18.05	Соревнование в группах			
107	20.05	Соревнование в группах			
108	23.05	Беседа. Итоги года.	1		
		Итого за год	108		

По программе – 108 ч.

Фактически дано – ___ ч.

Сокращено - _____ ч.

Праздничные дни – 23.02, 02.05, 09.05. 3 ч.

Больничный лист - _____ ч.

Активированный день - _____ ч.

Другое _____ ч.

Список литературы:

1. «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол» Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов, Москва «Просвещение» 2016 год. Серия «Работаем по новым стандартам» основана в 2010 году.
2. «Организация работы спортивных секций в школы» А.Н. Каимов, Волгоград, издательство «Учитель» 2020 г.
3. «Волейбол» А.Б. Донченко, г. Москва, 2005 год.
4. «Упражнения для волейболистов» А.П. Якушев; А.В. Ивойлов «Физкультура и спорт» г. Москва 2013 год