

Аттестационное задание № 64

Каким образом учитель может использовать в образовательном процессе ресурсы и потенциал системы дополнительного образования? Разработайте программу дополнительного образования по преподаваемому предмету, которая может быть предложена школьникам во внеурочное время.

Выполнил:

Никитин Дмитрий Николаевич
(ФИО)

Учитель физической культуры
(должность)

МБОУ СОШ №26, г. Сургут
(место работы)

Пояснительная записка

Актуальность программы дополнительного образования.

В настоящее время внимание государства направлено на развитие физического потенциала учащихся как в сфере общего образования, так и в сфере дополнительного образования. Согласно Государственной Программе «Развитие образования» до 2030 года мотивация учащихся к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом является первостепенной. Экстремальные климатические условия проживания детей-северян, повышенные умственные и физические нагрузки, компьютеризация, гиподинамия и гипокinezия, стрессовые условия жизни негативно сказываются на состоянии здоровья школьников и предъявляют повышенные требования к уровню физической подготовленности школьников в условиях северного города.

Основная цель системы физического воспитания в МБОУ СОШ №26 заключается в создании условий для сохранения и укрепления здоровья учащихся, повышение физического потенциала учащихся, формирования здорового образа жизни, мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Занятия различными видами спорта, в том числе и волейболом, решают проблему оптимизации двигательной активности детей-северян, а также повышают мотивацию учащихся к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.

Для решения поставленной цели была разработана и внедрена в практику МБОУ СОШ №26 программа дополнительного образования детей по волейболу «Адаптационная программа по волейболу для учащихся 5-11 классов».

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней школы.

Учебно-тематический план составлен в соответствии с программой «Волейбол», разработанной на основе типовой программы и рекомендаций, разработанных специалистами в области физической культуры, нормативных документов Министерства образования РФ и адаптирована к конкретным

условиям. Программа модифицированная, составлена на основе примерной программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный), с учетом учебного плана МБОУ СОШ №26 на 2021-2022; 2022-20023 учебные годы; с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022);

- Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года;

- Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ. "О физической культуре и спорте в Российской Федерации". Редакция от 06.03.2022 — Действует с 01.06.2022;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года;

- Указ Президента РФ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» от 24.03. 2014 №172;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 г. №189 СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральные государственные образовательные стандарты общего образования;

- Концепция развития дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе-Югре до 2030 года.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено мало внимания, а также предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих и промежуточных результатов, итогового тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала, обучающих учебных заданий и т.д.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной

программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами.

Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма, занятия волейболом развивают скоростно-силовые качества, выносливость, координацию, периферическое зрение, ориентировку в пространстве.

При занятиях волейболом проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, развиваются личностные качества: дружба, умение работать в команде, воспитывается чувство ответственности, коллективизма, лидерские качества, воля к победе. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха, досуга и рекреации.

Занятия по волейболу являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнение на этой основе различных физических нормативов и стандартов; приобретение инструкторских навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирование моральных и волевых качеств, подготовке к труду, защите Родины, к активной общественной деятельности и семейной жизни.

Цель: развитие физического потенциала и оптимизация двигательной активности учащихся посредством углубленного освоения способов двигательной деятельности физкультурно-спортивной направленности раздела «Волейбол».

Задачи:

образовательные

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

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.

развивающие

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;

- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- оптимизация двигательной активности учащихся.

Особенностью данной программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов, современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу.

Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Сроки реализации программы: три года.

Программа рассчитана: на возраст 11-14 или 15-17 лет, количество человек в группе 15-20 человек, к занятиям допускаются обучающиеся независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности по заявлению родителей на согласие заниматься волейболом и медицинского заключения о состоянии здоровья учащихся.

Формы и режим занятий: занятия в рамках программы проводятся в форме спортивных соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий, просмотра видеоматериала. Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 астрономическому часу. Программа рассчитана на 70 часов на первом году обучения, при двухразовом занятии в неделю по 60 минут (астрономический час). Занятия проводятся в каникулярное время (кроме летних каникул). На 2-3 году обучения предусмотрено 204 часа.

Программа делится на два этапа. Первый год обучения – начальная подготовка; второй-третий год обучения – углубленное обучение технике игры, обучение тактической подготовке.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- выполнение контрольных нормативов по специальной физической и технико-тактической подготовке;
- участие в соревнованиях школьного и городского уровня во взаимодействии с социальными партнерами образовательного учреждения – с Сургутским государственным университетом, Сургутским государственным педагогическим университетом, СДЮСШОР «Аверс» и др.;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;

- развитие у учащихся потребности в продолжении занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- сформировать потребность к здоровому образу жизни, культуре общения;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма, сократить пропуски по болезням;
- умение контролировать психическое состояние;
- оптимизация двигательной активности учащихся.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются:

1 год обучения:

- систематическое проведение мониторинга – на начало (сентябрь) и на окончание первого года обучения (май);
- тестирование на знание теоретического материала – в процессе занятий;
- тестирование на умение выполнять изученные технические приёмы – в январе (промежуточная аттестация), в конце учебного года (май);
- сдача контрольных нормативов по ОФП (прыгучесть, быстрота перемещений, метание набивных мячей) - в январе(промежуточная аттестация), в конце учебного года (май).

2-3 год обучения:

- мониторинг – на начало и на окончание второго года обучения;
- тестирование на знание правил соревнований и терминологии – в процессе занятий;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы – в январе (промежуточная аттестация), в конце учебного года;
- сдача контрольных нормативов по ОФП (прыгучесть, быстрота перемещений, метание набивных мячей) – в январе (промежуточная аттестация), в конце учебного года;
- результаты соревнований школьного уровня, матчевых и товарищеских встреч – в течении учебного года.

Умения и навыки проверяют во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств:

Контрольные испытания. Перечень контрольных нормативов представлен в таблицах 1-4.

Таблица 1

Контрольные упражнения по ОФП для первого года обучения

Упражнение	Первый год обучения					
	«5»		«4»		«3»	
	М	Д	М	Д	М	Д
Прыжок в длину с места (см)	180 и	165 и	179-165	164-145	164-154	144-130

	выше	выше				
Челночный бег 6 × 5 м (сек)	12,0 и ниже	12,4 и ниже	12,1-12,4	12,5-12,8	12,5-12,8	12,9-13,3
Метание набивного мяча из-за головы двумя руками (1 кг), (см)	11,0 и выше	9,0 и выше	10,9-9,0	8,9-7,0	8,9-6,0	6,9-5,0

Таблица 2

Контрольные упражнения по ОФП для второго-третьего года обучения

Упражнение	Второй-третий год обучения					
	«5»		«4»		«3»	
	М	Д	М	Д	М	Д
Прыжок в длину с места (см)	186 и выше	170 и выше	185-168	169-151	167-150	150-135
Челночный бег 6 × 5 м (сек)	11,8 и ниже	12,2 и ниже	11,9-12,2	12,3-12,7	12,3-12,6	12,8-13,1
Метание набивного мяча из-за головы двумя руками (1 кг), (см)	13 и выше	10,0 и выше	12,9-10,0	9,9-8,0	9,9-8,0	7,9-6,0

Таблица 3

**Контрольные упражнения по технической подготовке
для первого года обучения**

Упражнение	Первый год обучения		
	«5»	«4»	«3»
Испытания на точность передачи (раз)	3	2	1
Испытания на точность передачи через сетку (раз)	3	2	1
Испытания на технику подачи (раз)	3	2	1

Таблица 4

**Контрольные упражнения по технической подготовке
для второго-третьего года обучения**

Упражнение	Второй-третий год обучения		
	«5»	«4»	«3»
Испытания на точность передачи (раз)	4	3	2
Испытания на точность передачи через сетку (раз)	4	3	2
Испытания на технику подачи (раз)	4	3	2
Испытания на точность подач (раз)	3	2	1
Испытания на точность нападающего удара (раз)	3	2	1

В результате освоение обязательного минимума содержания программы, занимающиеся должны **знать, понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- историю развития игры волейбол;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- основные правила игры в волейбол, судейство.

Уметь:

- выполнять технические приемы;
- играть в волейбол по основным правилам;
- контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила гигиены, безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

Календарно-тематическое планирование по волейболу для групп представлено в Приложении 1.

Учебно-тематический план для группы первого года обучения (70 часов)

№	Раздел, тема	Кол-во часов
1	Теория	4
2	Техническая подготовка	15
2.1	Техника нападения	5
2.2	Техника защиты	10
3	Тактическая подготовка	5
3.1	Тактика нападения	2
3.2	Тактика защиты	3
4	Физическая подготовка	35
4.1	Общая физическая культура	15
4.2	Специальная физическая подготовка	20
5	Интегральная подготовка	5
6	Судейская и инструкторская практика	5
7	Контрольные нормативы	1
8	Психологическая подготовка	в течение занятий
9	Воспитательная работа	
10	Педагогический и медико-биологический контроль	
11	Восстановительные мероприятия	в течение года
12	Соревнования	
	ВСЕГО	70

Учебно-тематический план для группы второго-третьего года обучения (204 часа)

№	Раздел, тема	Кол-во часов
1	Теория	8
2	Техническая подготовка	40
2.1	Техника нападения	20
2.2	Техника защиты	20

3	Тактическая подготовка	50
3.1	Тактика нападения	20
3.2	Тактика защиты	30
4	Физическая подготовка	60
4.1	Общая физическая культура	25
4.2	Специальная физическая подготовка	35
5	Интегральная подготовка	20
6	Судейская и инструкторская практика	15
7	Контрольные нормативы	11
8	Психологическая подготовка	в течение занятий
9	Воспитательная работа	
10	Педагогический и медико-биологический контроль	
11	Восстановительные мероприятия	в течение года
12	Соревнования	
	ВСЕГО	204

Методическое обеспечение программы по волейболу

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-тренировочном по 3 занятия в неделю.

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

Для повышения интереса учащихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется 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.

Материально-техническое обеспечение занятий представлено в приложении 2.

Пути интеграции дополнительного образования в практику реализации образовательной программы: В конце изучения программы учащиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в волейбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде. Успешно освоившим программу рекомендуется обучение в СДЮСШОР «Аверс».

Перспективы развития внеурочной деятельности по предмету: создание команды юношей и девушек из числа сильнейших игроков, участие учащихся в товарищеских, межшкольных и городских соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований, привлечение к занятием волейболом до 10-15% учащихся школы.

Список литературы

Для педагога:

Железняк Ю.Д. Волейбол в школе: Пособие для учителей / Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский. – Москва: Просвещение, 1989. – 128 с.

Книжников А.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-методическое пособие / А. Н. Кожевников, Н.Н. Книжников. – Нижневартовск: Приобье, 2001. – 189 с.

Клещев Ю.Н. Юный волейболист / Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов. – Москва: Физкультура и спорт, 1979. – 231 с.

Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учебное пособие для начинающих / Ю.Д. Железняк. – Москва: Физкультура и спорт, 1970. – 189 с.

Железняк Ю.Д. Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки / Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин, Ю.П. Сыромятников. – Москва: Советский спорт, 2005. – 112 с.

Голомазов В.А. Волейбол в школе / В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников. – Москва: Просвещение, 1976. – 111с.

Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка / А.В. Ивойлов. – Минск: Высшая школа, 1972. – 192 с.

Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания / В.И.Лях, А.А.Зданевич. – Москва: Просвещение, 2014. – 168 с.

Для детей:

Ивойлов А.В. Волейбол для всех / А.В. Ивойлов. – Москва: Физкультура и спорт, 1987. – 32 с.

Фурманов А.Г. Играй в мини-волейбол / А.Г. Фурманов. – Москва: Советский спорт, 1989. – 49 с.

Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе/ Ю.Д. Железняк. – Москва: Физкультура и спорт, 1978. – 228 с.

Клещёв Ю.Н. Юный волейболист / Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов. – Москва: Физкультура и спорт, 1989. – 231 с.

Эйнгорн А.Н. 500 упражнений для волейболистов / А.Н. Эйнгорн. – Москва: Физкультура и спорт, 1959. – 206с.

подпись

расшифровка подписи

« _____ » _____ 20__ г.

Приложение 1

Тематическое планирование по волейболу первого года обучения

№ п/п	Раздел программы	Тема занятия	Кол-во часов	Срок проведения
1	Теория	Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятиях по волейболу.	1	
2	ОФП	Строевые упражнения. Бег 30 м. Развитие быстроты.	1	
3	ОФП	Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач.	1	
4	Контрольные испытания	Прыжок в длину с места. Бег 30м.	1	
5	ОФП	Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.	1	
6	Техника нападения	Стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег.	1	
7	Техника защиты	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками.	1	
8	Техника защиты	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).	1	
9	ОФП	Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки.	1	
10	ОФП	Развитие скоростно-силовой выносливости.	1	
11	Техника защиты	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).	1	
12	Техника защиты	Прием снизу двумя руками.	1	
13	ОФП	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.	1	
14	СФП	Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3х10м, 5х10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	1	
15	Техника защиты	Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения., в парах, направляя мяч вперед вверх.	1	
16	Контрольные испытания	Бросок набивного мяча (1 кг) из п.сед на полу.	1	
17	ОФП	Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости.	1	
18	СФП	Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач	1	
19	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Поддачи мяча: нижняя прямая подача.	1	
20	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами..	1	
21	ОФП	Кувырок вперед, назад, в сторону.	1	

22	СФП	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.	1	
23	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой.	1	
24	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.	1	
25	ОФП	Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	1	
26	СФП	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	1	
27	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	1	
28	Техника защиты	Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.	1	
29	ОФП	Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	1	
30	ОФП	Подвижная игра «Волейбольная лапта».	1	
31	СФП	Челночный бег с изменением направления. из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач.	1	
32	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	1	
33	ОФП	Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.	1	
34	ОФП	ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств. Мини-футбол.	1	
35	Техника нападения	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага.	1	
36	Интегральная	Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.	1	
37	ОФП	ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений.	1	
38	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.	1	
39	Техника нападения	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	1	
40	Техника защиты	Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения.	1	
41	Теория	Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол.	1	
42	ОФП	Метание малого мяча с места в стенку или шит в цель, на дальность. Ручной мяч.	1	
43	Техника нападения	Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	1	
44	Судейская практика	Освоение терминологии принятой в волейболе. Овладение командным голосом.	1	

45	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Баскетбол.	1	
46	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	1	
47	Техника нападения	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча.	1	
48	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1	
49	ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка».	1	
50	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	1	
51	Техника нападения	Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча.	1	
52	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1	
53	ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».	1	
54	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	1	
55	Интегральная	Чередование технических приемов в различных сочетаниях.	1	
56	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1	
57	Теория	Гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль.	1	
58	ОФП	Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3x10м, 5x10м.	1	
59	ОФП	Встречная эстафета с мячом. ОРУ с отягощением. Бросок набивного мяча из п.сидя.	1	
60	Техника нападения	Верхняя прямая подача.	1	
61	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
62	СФП	Упражнения для развития навыков быстрых ответных действий, прыгучести	1	
63	Контрольные испытания	Тестирование по ОФП. Передача мяча в парах, над собой.	1	
64	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1	
65	ОФП	Развитие общей выносливости. Подвижные игры.	1	
66	СФП	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация.	1	
67	Техника нападения	Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой.	1	
68	Интегральная	Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.	1	
69	ОФП	Развитие выносливости. Подвижные игры.	1	
70	СФП	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач.	1	
		ИТОГО:	70	

Тематическое планирование по волейболу второго-третьего года обучения

№ п/п	Раздел программы	Тема занятия	Кол-во часов	Срок проведения
1	Теория	Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятиях по волейболу.	1	1 нед.сент.
2	ОФП	Строевые упражнения. Бег 30 м. Развитие быстроты. Баскетбол.	1	1 нед.сент.
3	ОФП	Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач. Волейбольная лапта.	1	1 нед. сент.
4	Контрольные испытания	Прыжок в длину с места. Бег 30м. Подтягивание (вис). Пресс.	1	1 нед. сент.
5	ОФП	Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.	1	1 нед. сент
6	Техника защиты	Подвижные игры с элементами волейбола.	1	1 нед. сент
7	ОФП	Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.	1	2 нед. сент.
8	Техника нападения	Стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег.	1	2 нед. сент.
9	Техника защиты	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками.	1	2 нед. сент.
10	Техника защиты	Перемещения и стойки. Прием сверху, снизу.	1	2 нед. сент.
11	СФП	Стойки в сочетании с перемещениями.	1	2 нед. сент
12	Техника нападения	Упражнения для развития прыгучести. Учебная игра.	1	2 нед. сент
13	ОФП	Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки.	1	3 нед.сент.
14	ОФП	Развитие скоростно-силовой выносливости.	1	3 нед.сент.
15	Техника защиты	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).	1	3 нед.сент.
16	Техника защиты	Прием снизу двумя руками.	1	3 нед. сент.
17	Техника нападения	Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону.	1	3 нед. сент
18	Тактика нападения	Групповые действия: взаимодействие при первой передаче игроков зон 3,4 и 2.	1	3 нед. сент
19	ОФП	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.	1	4 нед. сент.
20	СФП	Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3х10м, 5х10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	1	4 нед. сент.
21	Техника защиты	Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения., в парах, направляя мяч вперед вверх.	1	4 нед.сент.
22	Контрольные испытания	Бросок набивного мяча (1 кг) из п.сед на полу.	1	4 нед.сент.
23	ОФП	Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	1	4 нед.сент
24	СФП	Бег с остановками, изменением направления.	1	4 нед.сент

25	ОФП	Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости.		1	1 нед.окт
26	СФП	Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач		1	1 нед.окт
27	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.		1	1 нед.окт
28	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами.		1	1 нед.окт
29	Техника защиты	Прием сверху нижней прямой подачи. Прием снизу.		1	1 нед.окт
30	Тактика защиты	Выбор места на приеме подачи, при приеме мяча.		1	1 нед.окт
31	ОФП	Кувырок вперед, назад, в сторону.		1	2 нед.окт
32	СФП	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.		1	2 нед.окт
33	Техника нападения	Передачи мяча сверху , снизу двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой.		1	2 нед.окт
34	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.		1	2 нед.окт
35	Тактика нападения	Групповые действия игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передачи.		1	2 нед.окт
36	Тактика защиты	Взаимодействие игроков при приеме подачи и при второй передачи.		1	2 нед.окт
37	ОФП	Комплекс ОРУ на развитие гибкости.		1	3 нед.окт
38	СФП	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести		1	3 нед.окт
39	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.		1	3 нед.окт
40	Техника защиты	Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.		1	3 нед.окт
41	ОФП	Круговая тренировка на развитие силовых качеств.		1	3 нед.окт
42	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения.			3 нед.окт
43	Тактика защиты	Взаимодействие игроков при приеме с подачи: игроков зон 1 и 5 с игроком 6 зоны.			4 нед.окт
44	ОФП	Подвижная игра «Волейбольная лапта».		1	4 нед.окт
45	СФП	Челночный бег с изменением направления. из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач.		1	4 нед.окт
46	Техника нападения	Передачи мяча сверху, снизу двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.		1	4 нед.окт
47	ОФП	Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.		1	4 нед.окт
48	СФП	Комплекс ОРУ с отягощением. Подвижные игры.			4 нед.окт
49	Тактика защиты	Страховка. Выбор способа приема мяча от соперника.			5 нед.окт
50	ОФП	ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств. Мини-футбол.		1	5 нед.окт

51	Техника нападения	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага.	1	5 нед.окт
52	Интегральная	Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.	1	5 нед.окт
53	ОФП	ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений.	1	5 нед. окт
54	СФП	Бег, развитие выносливости. Подводящие упражнения.		3 нед нояб
55	Тактика нападения	Прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая в зону 4 (2).		3 нед.нояб
56	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.	1	3 нед. нояб
57	Техника нападения	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	1	3 нед. нояб
58	Техника защиты	Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения.	1	3 нед. нояб
59	Теория	Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол.	1	3 нед. нояб
60	ОФП	Эстафеты с различными видами спортивных игр. Совершенствование передач.	1	4 нед нояб
61	Тактика защиты	Выбор места при приеме подачи, страховка. Расстановка игроков.	1	4 нед нояб
62	ОФП	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч.	1	4 нед нояб
63	Техника нападения	Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	1	4 нед нояб
64	Судейская практика	Освоение терминологии принятой в волейболе. Овладение командным голосом. Жестикуляция.	1	4 нед нояб
65	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Баскетбол.	1	4 нед нояб
66	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	1	5 нед. нояб
67	Тактика нападения	Командные действия: система игры, со второй передачи игроков передней линии – прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2.	1	5 нед.нояб
68	Интегральная	Подготовительные к волейболу игры: «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку».		5 нед.нояб
69	Техника нападения	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча.	1	5 нед.нояб
70	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1	5 нед.нояб
71	ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка».	1	5 нед.нояб
72	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	1	1 нед.дек
73	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения.		1 нед.дек
74	Тактика защиты	Командные действия: расположение игроков при приеме подачи. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2.		1 нед.дек

75	Техника нападения	Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча.	1	1 нед.дек
76	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1	1 нед.дек
77	ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».	1	1 нед.дек
78	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	1	2 нед.дек
79	Тактика нападения	Система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).	1	2 нед.дек
80	Тактика защиты	Выбор места игроком при страховке, при приеме с подачи. Выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.	1	2 нед.дек
81	Интегральная	Чередование технических приемов в различных сочетаниях.	1	2 нед.дек.
82	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1	2 нед.дек.
83	Теория	Гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль.	1	2 нед.дек.
84	ОФП	Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3x10м, 5x10м.	1	3 нед.дек.
85	Техника нападения	Отбивание мяча кулаком. Верхняя прямая подача. Нападающий удар.	1	3 нед.дек.
86	Тактика защиты	Групповые действия игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.	1	3 нед.дек.
87	ОФП	Встречная эстафета с мячом. ОРУ с отягощением. Бросок набивного мяча из п.сядя.	1	3 нед.дек
88	Техника нападения	Верхняя прямая подача.	1	3 нед.дек
89	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	3 нед.дек
90	СФП	Упражнения для развития навыков быстрой ответных действий, прыгучести	1	4 нед.дек
91	Теория	Правила игры в волейбол.	1	4 нед.дек
92	Интегральная	Учебная игра по правилам волейбола.	1	4 нед.дек
93	Контрольные испытания	Тестирование по ОФП. Передача мяча в парах, над собой.	1	4 нед.дек
94	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1	4 нед.дек
95	ОФП	Развитие общей выносливости. Подвижные игры.	1	4 нед.дек
96	СФП	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация.	1	5 нед.дек
97	ОФП	Акробатические упражнения – группировки, перекаты в сторону, боком. Падения.	1	5 нед.дек
98	Тактика защиты	Выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).	1	5 нед.дек
99	Техника нападения	Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой.	1	3 нед.января
100	Интегральная	Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.	1	3 нед.января

101	ОФП	Развитие выносливости. Подвижные игры.	1	3 нед. янв
102	СФП	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация	1	3 нед. янв
103	Техника защиты	Блокирование: одиночное в зонах 3,2,4.	1	3 нед. янв
104	Интегральная	Учебная игра с применением заданий.	1	3 нед. янв.
105	Техника нападения	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	1	4 нед. янв
106	Интегральная	Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях.	1	4 нед. янв
107	Теория	Нагрузка и отдых.	1	4 нед. янв
108	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	4 нед. янв
109	Техника нападения	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	1	4 нед. янв
110	Тактика нападения	Выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке).	1	4 нед. янв
111	ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».	1	5 нед. янв
112	Техника нападения	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	1	5 нед. янв
113	ОФП	Развитие выносливости. Подвижные игры.	1	5 нед. янв
114	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	1	5 нед. янв
115	Тактика нападения	Передачи мяча сверху двумя руками	1	5 нед. янв
116	Тактика защиты	Выбор места при приеме нижней и верхней подачи; определение места и времени для прыжка при блокировании.	1	5 нед. янв
117	Техника нападения	Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку.	1	1 нед. фев
118	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1	1 нед. фев
119	ОФП	Развитие выносливости. Подвижные игры.	1	1 нед. фев
120	СФП	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация	1	1 нед. фев
121	Тактика нападения	Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6,5,1 и 3,4,2 при приеме подачи.	1	1 нед. фев
122	Интегральная	Учебная игра с заданием.	1	1 нед. фев
123	Техника нападения	Прямой нападающий удар. Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку.	1	2 нед. фев.
124	Интегральная	Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях	1	2 нед. фев.
125	ОФП	Метание малого мяча с места в стенку или шит в цель, на дальность. Ручной мяч	1	2 нед. фев.
126	Техника нападения	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	1	2 нед. фев.
127	ОФП	Круговая тренировка на развитие силовых, скоростно- силовых качеств.	1	2 нед. фев
128	Тактика нападения	Подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи.	1	2 нед. фев
129	Тактика нападения	Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для	1	3 нед. фев.

		подачи.			
130	Тактика защиты	Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку.	1		3 нед.фев
131	Техника защиты	Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками.	1		3 нед.фев
132	Тактика нападения	Индивидуальные действия : вторая передача из зоны 3 на точность в зоны по заданию. Передача мяча через сетку на «свободное место», на игрока слабо владеющего приемом мяча.	1		3 нед.фев
133	Техника нападения	Нападающий удар из зон 4,2, 3.	1		3 нед.фев
134	Тактика защиты	Выбор места на приеме нижней и верхней подачи. Учебная игра.			3 нед.фев
135	Тактика защиты	Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей.	1		4 нед.фев
136	Судейская практика	Проведение упражнений по построению и перестроению группы.	1		4 нед.фев
137	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств	1		4 нед.фев
138	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	1		4 нед.фев
139	Теория	Гигиена, контроль и самоконтроль.	1		4 нед.фев
140	Тактика защиты	Взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара.	1		4 нед.фев
141	Тактика нападения	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче.	1		1 нед.март
142	Тактика защиты	Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.	1		1 нед.март
143	Теория	Основы техники и тактики игры волейбол.	1		1 нед.март
144	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств	1		1 нед.март
145	Техника нападения	Подачи: нижние - соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая – подряд 10-15 попыток на количество.	1		1 нед.март
146	Тактика нападения	Имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.	1		1 нед.март
147	Техника защиты	Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перекаты, падения.	1		2 нед.март
148	Тактика нападения	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче, игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче.	1		2 нед.март
149	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств	1		2 нед.март
150	Техника нападения	Прямой нападающий удар.	1		2 нед.март
151	ОФП	Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости	1		2 нед.март

152	Тактика защиты	Взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов.	1	2 нед. март
153	Тактика нападения	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.	1	3 нед. март
154	Тактика защиты	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1	1	3 нед. март
155	ОФП	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч	1	3 нед. март
156	Тактика нападения	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи	1	3 нед. март
157	ОФП	Комплекс ОРУ с отягощением. Подвижные игры.	1	3 нед. март
158	Тактика нападения	Система игры со второй передачи игроков передней линии. Учебная игра.	1	3 нед. март
159	Тактика защиты	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1	1	1 нед. апр
160	Интегральная	Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами.	1	1 нед. апр
161	ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол.	1	1 нед. апр
162	Техника защиты	Прием мяча с падением, перекатом.	1	1 нед. апр
163	ОФП	Перекаты в группировке. Падания. Баскетбол.	1	1 нед. апр
164	Тактика нападения	Выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу.	1	1 нед. апр.
165	Тактика защиты	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы).	1	2 нед. апр
166	Судейская практика	Подготовка мест занятий, инвентаря. Счет. Жестикауляция судей.	1	2 нед. апр
167	Теория	Правила соревнований, их организация и проведение.	1	2 нед. апр
168	ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол	1	2 нед. апр
169	Тактика нападения	Выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу.	1	2 нед. апр
170	Тактика защиты	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1	1	2 нед. апр
171	Техника защиты	Прием мяча с падением, перекатом. Прием мяча с подачи.	1	3 нед. апр
172	Тактика нападения	Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии:	1	3 нед. апр

		прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2).			
173	ОФП	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч	1		3 нед.апр
174	Техника защиты	Прием мяча с падением, перекатом. Прием мяча с подачи. Выполнение различных упражнений со стенкой (прием-подача)	1		3 нед.апр
175	ОФП	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч	1		3 нед.апр
176	Тактика нападения	Нападающий удар. Верхняя прямая подача.	1		3 нед.апр
177	Тактика нападения	Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2).	1		4нед.апр
178	Тактика защиты	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы).	1		4нед.апр
179	ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра мини-футбол.	1		4нед.апр
180	Техника защиты	Блокирование одиночное.	1		4нед.апр
181	Тактика нападения	Выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу.	1		4нед.апр
182	Тактика защиты	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы).	1		4нед.апр
183	Тактика нападения	Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2).	1		5 нед.апр
184	Тактика защиты	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.	1		5 нед.апр.
185	ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра ручной мяч.	1		2 нед мая
186	ОФП	ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Падения.	1		2 нед.мая
187	Интегральная	Учебная игра с заданием.	1		2 нед мая
188	Интегральная	Учебная игра с заданием.	1		2 нед мая
189	Техника защиты	Сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро. Прием мяча сверху после отскока от стены.	1		3 нед.мая
190	Интегральная	Многократное повторение тактических действий. Игра «Два мяча через сетку».	1		3 нед.мая
191	ОФП	ОРУ с отягощением. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Падения.	1		3 нед мая
192	СФП	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация	1		3 нед. мая
193	ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра	1		3 недмая

		ручной мяч.			
194	Интегральная	Учебная игра с заданием.		1	3 нед. мая
195	Тактика защиты	Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».		1	4 нед. мая
196	Интегральная	Многократное повторение тактических действий. Игра «Два мяча через сетку».		1	4 нед. мая
197	ОФП	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч. Подвижные игры «Попади в цель».		1	4 нед. мая
198	Тактика нападения	Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2).		1	4 нед. мая
199	Интегральная	Учебная игра с заданием.		1	4 нед. мая
200	Интегральная	Учебная игра с заданием.		1	4 нед. мая
201	Тактика защиты	Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».		1	5 нед. мая
202	Интегральная	Учебная игра с заданием.		1	5 нед. мая
203	Судейская практика	Жестикация. Правила проведения соревнований. Правила игры.		1	5 нед. мая
204	Контрольные испытания	Подача мяча, передачи в парах, над собой. Тестирование по ОФП.		1	5 нед. мая
		Итого:		204	

Материально-техническое обеспечение занятий

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

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

1. Сетка волейбольная – 3 шт.
2. Стойки волейбольные – 6шт.
3. Гимнастические стенки – 10 шт.
4. Гимнастические скамейки – 8 шт.
5. Гимнастические маты – 10 шт.
6. Скалки – 25 шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг) – 10 шт.
8. Резиновые амортизаторы – 10 шт.
9. Мячи волейбольные – 25 шт.
10. Рулетка – 1шт.
11. 12 комплектов волейбольной формы (6 мужских и 6 женских).
12. Компьютеры с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы, компакт-диски с учебным материалом.
13. Хорошо оборудованный школьный стадион.

Кроме этого имеется дидактико-методическое оснащение:

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.

Учебные карточки с заданиями.

Разработанные и утверждённые тесты, нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок и т.п.

РЕЦЕНЗИЯ

на программу дополнительного образования
«Программа по волейболу для учащихся 9-10 классов»
Учителя физической культуры МБОУ СОШ № 26
г. Сургут Ханты-Мансийского автономного округа - Югры
Никитина Дмитрия Николаевича

Согласно Государственной Программе «Развитие образования» до 2030 года мотивация учащихся к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом является первостепенной. В планах развития образования к 2025 году привлечь к занятиям физической культурой и спортом до 80% учащихся.

Экстремальные климатические условия проживания детей-северян, повышенные умственные и физические нагрузки, компьютеризация, гиподинамия и гипокинезия, стрессовые условия жизни негативно сказываются на состоянии здоровья школьников и предъявляют повышенные требования к уровню физической подготовленности школьников в условиях северного города.

Занятия различными видами спорта, в том числе и волейболом, решают проблему оптимизации двигательной активности детей-северян, а также повышают мотивацию учащихся к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.

Для решения поставленной цели учителем физической культуры Никитиным Дмитрием Николаевичем была разработана и внедрена в практику МБОУ СОШ № 26 общеразвивающая программа дополнительного образования детей по волейболу «Программа по волейболу для учащихся 8-9 классов».

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней школы.

Автором программы методически грамотно составлено тематическое планирование, которое позволяет достичь поставленных целей. Удачное сочетание теории и практики, а также разнообразных приемов и методов обучения дает возможность учащимся овладеть основными техническими действиями волейбола.

Рецензируемая программа заслуживает положительной оценки и может быть рекомендована к использованию при проведении занятий дополнительного образования в общеобразовательных учреждениях.

Кандидат педагогических наук,
заместитель директора
спортивного клуба
БУ ВО ХМАО-Югры Сургу



Н.В. Никитин