

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Якшур-Бодьинская сельская гимназия

РАССМОТРЕНА

на заседании школьного МО

Протокол № 1

« 29 » августа 2024г

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора МБОУ Якшур-

Бодьинская гимназия №386 о/д

от «30» августа 2024г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

Наименование: Волейбол

Направление: Спортивно-оздоровительное

Класс:7-9

Срок реализации программы: 1 год

Рабочую программу составила: Лебедева Т.Н.

с. Якшур-Бодья, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Волейбол – один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в дыхательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности в ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками.

В процессе игровой деятельности занимающиеся проявляют положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу, желание победить.

Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Волейболом могут заниматься дети с 8 лет. В зависимости от возраста, дети делятся на четыре группы.

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

Для обучающихся ставятся следующие задачи: укрепление здоровья и правильное, разностороннее физическое развитие; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение основам техники перемещений и стоек, подачи мяча, приему и передачи мяча, нападающему удару; обучение тактическим действиям в нападении и защите; привитие интереса к соревнованиям; сдача нормативов.

Для решения перечисленных задач важное значение имеет распределение времени по видам подготовки для составления документов планирования на год, месяц, неделю.

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

Актуальность программы «Волейбол» обусловлена высокой популярностью и востребованностью данной игры в различных её проявлениях у детей и подростков.

Программа объединения «Волейбол» рассчитана на 1 год занятий с учащимися среднего и старшего возраста (13-17 лет).

Объем часов в год составляет:

204 часа, занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, с недельной нагрузкой 6 часов. В процессе занятий сочетается групповая и индивидуальная работа. Образовательный процесс строится в соответствии с возрастными, психологическими возможностями и особенностями детей.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ: создание педагогических условий, способствующих физическому, психическому, нравственному развитию личности детей и подростков посредством игры в волейбол.

ЗАДАЧИ:

- способствовать укреплению здоровья, физическому развитию и повышению работоспособности воспитанников;
- воспитание у детей высоких нравственных качеств, формирование осознанного отношения к здоровому образу и стилю жизни;
- воспитание потребности у детей в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;
- развитие основных двигательных качеств;
- развитие навыков командного взаимодействия в процессе игры в волейбол;
- способствовать приобретению и совершенствованию умений и навыков по технике и тактике игры в волейбол;
- способствовать формированию у воспитанников необходимых навыков для успешной адаптации их в социальной среде.

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

В результате освоения программы объединения «Волейбол» воспитанники получают целый комплекс знаний и приобретают определенные умения:

К концу года обучения воспитанники должны:

Знать:

- о технике безопасности на занятиях, соревнованиях;
- об истории Российского волейбола;
- о лучших игроках края, России, мира;
- о правилах игры в волейбол.

Уметь:

- перед игрой самостоятельно делать разминку.
- применять изученные навыки и приемы игры в волейбол

Учебно-тематический план занятий

№	Наименование тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
	Теоретическая подготовка	12		
1.	Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях	2	2	
2.	История развития волейбола в России	2	2	
3.	Личная гигиена, закаливание, режим	2	2	

	питания, режим дня			
4.	Врачебный контроль	2	1	1
5.	Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология	4	3	1
	Практическая подготовка	192		
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	40	2	38
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	46	4	42
3.	Технико-тактическая подготовка (ТТП)	84	10	74
4.	Соревнования, турниры, конкурсы, викторины.	18		24
5.	Диагностика, контрольные нормативы	4	-	4
	Всего часов:	204	20	184

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

ТЕОРИЯ

1. Краткие исторические сведения о возникновении игры.
2. Сведения о строении и функциях организма человека.
3. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.
4. Правила игры в волейбол.

ПРАКТИКА

Общая и специальная физическая подготовка

1. Строевые упражнения.
2. Гимнастические упражнения.
3. Акробатические упражнения.
4. Легкоатлетические упражнения.
5. Подвижные и спортивные игры.

Основы техники и тактики

1. Техника нападения. Действия без мяча: перемещения, стойки.
Действия с мячом: а) передача мяча
б) подача мяча
в) нападающие удары.
2. Техника защиты.
3. Тактика нападения: а) индивидуальные действия
б) групповые действия

в) командные действия.

4. Контрольные игры и соревнования.

5. Контрольные испытания.

Физическая подготовка

Современный волейбол предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям спортсмена. Для этого необходимо всестороннее развитие физических качеств. Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную.

Общая физическая подготовка

Задачи: 1. Укрепление здоровья, содействие общему развитию организма учащихся, приобретению правильной осанки.

2. Развитие и совершенствование основных двигательных умений и навыков.

3. Укрепление систем организма учащихся, несущих основную нагрузку в игре.

Средствами общей физической подготовки являются ОРУ, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажерах, занятия другими видами спорта.

Специальная физическая подготовка

Задачи: 1. Развитие физических качеств, специфических для игровой деятельности

2. Развитие качеств и способностей, необходимых для овладения техникой и тактикой игры.

Средствами являются:

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

2. Упражнения, сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения.

3. Акробатические упражнения.

4. Подвижные и спортивные игры.

5. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Техническая подготовка

Технику игры делят на технику нападения и защиты. Каждый из этих разделов состоит из двух групп: техники перемещений и техники действий с мячом. Каждая группа подразделяется на ряд технических приемов.

Задачи технической подготовки: 1. Овладение основной техникой игры. 2. Прочное освоение технических приемов. 3. Совершенствование техники с учетом индивидуальных особенностей игроков. 4. Усовершенствование техники с учетом игровых функций игроков. 5. Обеспечение надежности выполнения технических приемов на тренировках и соревнованиях.

Основные направления и содержание деятельности

Успех обучения во многом зависит от подбора методов и средств обучения. Практика показала, что в спорте и в частности в волейболе хорошие результаты дают программированное обучение технике и тактике игровых приемов.

Программированное обучение базируется в основном на следующих принципах:

1. Разработка программ, в которых подготовительных, подводящие и специальные упражнения представлены в оптимальном соотношении и расположены в порядке возрастающей сложности (дублирование одних упражнений другими исключается).

2. Сообщение занимающимся минимума теоретических сведений, направленных на четкое разъяснение общих положений техники игровых приемов, а также динамических, пространственных и скоростных характеристик выполняемых движений.
3. Подготовка учащегося к выполнению очередного задания. Например, прежде чем приступить к обучению игрока нападающему удару, нужно обязательно научить его прыгать для выполнения удара над сеткой, перемещаться для своевременного выхода к мячу и т.п..
4. Постоянный педагогический контроль за уровнем подготовленности занимающихся.

Содержание методов преподавания

1. Ознакомление с разучиваемым приемом
 - 1) показ приема. Его дополняют демонстрацией наглядных пособий.
 - 2) Объяснение. Оно должно быть кратким, образным. Обычно показ чередуют с объяснением. Возможны пробные попытки занимающихся выполнить технический прием.
2. Изучение приема в упрощенных условиях:
 - 1) Метод целостного обучения
 - 2) Расчлененный метод
3. Изучение приема в усложненных условиях.
 - 1) Повторный метод
 - 2) Усложнение и затруднение заданий по сравнению с соревновательными.
 - 3) Выполнение технических приемов на фоне утомления.
 - 4) Выполнение упражнений в условиях единоборства с сопротивлением.
 - 5) Игровой метод
- 6) Сопряженный метод. Он позволяет решать задачи совершенствования техники и развития специальных качеств, а также формирование тактических изменений.
- 7) Соревновательный метод.

Теоретическая подготовка.

1. Вводное занятие. Правила техники безопасности.

Чем полезны и интересны занятия волейболом.

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

Правила пожарной безопасности, безопасность дорожного движения.

Правила безопасности в связи с угрозой террористических актов.

Ознакомление с планом работы объединения.

2. История развития волейбола в России.

История развития волейбола в России, его лучшие представители. Развитие волейбола в Удмуртии, в районе. Олимпиада в Рио-де-Жанейро.

3. Личная гигиена, закаливание. Режим питания. Режим дня.

Личная гигиена волейболиста, профилактика различных заболеваний. Гигиена места занятий. Гигиенические требования к одежде, обуви.

Закаливание как неотъемлемая часть здорового образа жизни.

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

4. Врачебный контроль.

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

5. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.

Условия реализации программы

Для проведения занятий по волейболу необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная.
2. Стойки волейбольные
3. Гимнастические стенки.
4. Гимнастические скамейки.
5. Гимнастические маты.
6. Скакалки
7. Мячи набивные.
8. Резиновые амортизаторы.
9. Гантели различной массы.
10. Мячи волейбольные.

Список рекомендуемой учебно-методической литературы:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. Учебник для 10 – 11 классов (базовый уровень) – Просвещение.
2. Уроки физической культуры в школе. Феникс. Ростов-на Дону, 2005.
3. Настольная книга учителя физической культуры в школе. М: 2007г.
4. Спортивные игры. Учебник для физ. ин-тов. Под ред. Портных Ю.М.
5. Юный волейболист. – М.: Физкультура и спорт, 1979.
6. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Москва «Просвещение» 1986г.

№ п/п	Тема занятия	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Форма проведения занятия	ЭОР
1	Организационное занятие	Задачи секции, расписание занятий, требования к занимающимся. Проведение вводного инструктажа для занимающихся в спортивной секции волейбола, инструктажа по технике	Обсуждают расписание занятий, требования к занимающимся. Проведение вводного инструктажа для занимающихся в спортивной секции волейбола, инструктажа по технике безопасности.	Беседа	

		безопасности.			
	История развития волейбола	Становление волейбола как вида спорта История развития волейбола в России, его лучшие представители. Развитие волейбола в Удмуртии, в районе. Последовательность и этапы обучения волейболистов. Общие основы волейбола.	Рассказывают и обсуждают о становлении волейбола как вида спорта История развития волейбола в России, его лучшие представители. Развитие волейбола в Удмуртии, в районе. Последовательность и этапы обучения волейболистов. Общие основы волейбола.	Диалог	
3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	Медицинская аптечка. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Способы транспортировки пострадавшего. Контроль за изменениями ЧСС, артериального давления.	Рассказывают о содержании медицинской аптечки, основных приемах оказания первой доврачебной помощи. Способы транспортировки пострадавшего. Контроль за изменениями ЧСС, артериального давления.	Презентация	
4	Стойки и перемещения волейболиста	Стартовые стойки Устойчивая, основная;- статическая стартовая стойка; - динамическая стартовая стойка.	Осваивают и повторяют навыки выполнения стартовых стоек Устойчивая, основная;- статическая стартовая стойка; - динамическая стартовая стойка.	Практическое занятие	
5	Физическая подготовка. Повторение перемещений волейболиста.	Физическая подготовка. Повторение перемещений волейболиста. Повторение верхней и нижней передачи мяча в парах.	Развивают физические качества:. Повторяют перемещения волейболиста. Повторение верхней и нижней передачи мяча в парах..	Практическое занятие	
6	Гигиена волейболиста	Личная гигиена волейболиста, профилактика различных заболеваний. Гигиена места занятий. Гигиенические требования к одежде, обуви. Закаливание как неотъемлемая часть здорового образа жизни.	Обсуждают правила личной гигиены волейболиста, профилактика различных заболеваний. Гигиена места занятий. Гигиенические требования к одежде, обуви. Закаливание как неотъемлемая часть здорового образа жизни.	Презентация	

7	Особенности питания при занятиях волейболом. Верхняя передача мяча	Особенности питания при занятиях волейболом. Подводящие упражнения для обучения верхней передаче мяча	Обсуждают особенности питания при занятиях волейболом. Отрабатывают подводящие упражнения для обучения верхней передаче мяча	Доклад	
8	Режим дня.	Организация свободного времени. Развитие быстроты перемещений. Обучение верхней передаче после перемещений. Обучение верхней прямой подаче.	Составляют режим дня. Развитие быстроты перемещений. Обучение верхней передаче после перемещений. Обучение верхней прямой подаче.	Работа в группах	
9	Обучение верхним передачам	Продолжить обучение верхним передачам в средней и низкой стойке волейболиста. Обучать верхней прямой подаче. Правила игры и методика судейства соревнований. Действующие правила игры. Терминология и жестикуляция.	Отрабатывают верхние передачи в средней и низкой стойке волейболиста. Обучаются верхней прямой подаче. Правила игры и методика судейства соревнований. Действующие правила игры. Терминология и жестикуляция.	Практическое занятие	
10	Обучение верхним передачам	Дальнейшее обучение верхней передаче после перемещений. Изучение тактики первых и вторых передач. Двухсторонняя игра.	Учатся верхней передаче после перемещений. Изучение тактики первых и вторых передач. Двухсторонняя игра	Практическое занятие	
11	Обучение технике верхней прямой подаче:	Обучение технике верхней прямой подаче: - специальные упражнения для обучения укороченной подаче - подача на точность;	Учатся технике верхней прямой подаче: - специальные упражнения для обучения укороченной подаче - подача на точность;	Практическое занятие	
12	Обучение технике верхней прямой подаче:	Обучение технике верхней прямой подаче: - специальные упражнения для обучения укороченной подаче	Совершенствуют умение выполнять верхнюю прямую подачу -	Практическое занятие	

		- подача на точность;			
13	Прием мяча после подачи.	Обучение приему мяча с подачи. Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками сверху. Двухсторонняя игра.	Обучаются приему мяча с подачи. Совершенствуют верхнюю передачу мяча двумя руками сверху. Двухсторонняя игра.	Практическое занятие	
14	Физическая подготовка.	Развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести. Ознакомление с техникой выполнения легкоатлетических упражнений.	Развивают скоростно-силовые качества, прыгучести. Овладевают техникой выполнения легкоатлетических упражнений.	Практическое занятие	
15	Техника приема мяча	Продолжить обучение приему мяча двумя руками сверху и снизу с подачи. Тактика первых и вторых передач. Двухсторонняя игра.	Продолжают обучение приема мяча двумя руками сверху и снизу с подачи. Тактика первых и вторых передач. Двухсторонняя игра	Практическое занятие	
16	передачи мяча двумя руками. подаче мяча	Совершенствование навыков передачи мяча двумя руками сверху и снизу после перемещения. Учить подаче мяча на точность.	Совершенствуют навыки передачи мяча двумя руками сверху и снизу после перемещения. Обучаются подаче мяча на точность.	Практическое занятие	
17	Развитие волейбола	Краткий обзор развития волейбола, развитие волейбола в районе, республике, России.	Кратко излагают историю развития волейбола, развитие волейбола в районе, республике, России.	Теоретическое занятие.	
18	Перемещения волейболиста.	Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте.	Отрабатывают технику стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте.	Практическое занятие	

19	Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча. Совершенствование навыков верхней прямой подачи на точность.	Совершенствовать навыки приема и передачи мяча. верхней прямой подачи на точность.	Практическое занятие	
20	Игровая тренировка	Игровая тренировка в соревновательном моменте. Разбор игры.	Отрабатывают освоенные приемы и навыки игры в соревновательном моменте. Анализируют свои действия и действия партнеров в игре.	Практическое занятие	
21	Прием мяча после подачи	Совершенствование навыков перемещения. Совершенствование навыков верхней прямой подачи и приема мяча с подачи. Двухсторонняя игра.	Отрабатывают навыки перемещения. Совершенствуют навыки верхней прямой подачи и приема мяча с подачи во время двухсторонней игры.	Практическое занятие	
22	Действия игроков в зоне нападения.	Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча в зону 2 и 4. обучение технике выполнения нападающего удара.	Развивают физические качества. Совершенствуют навыки приема и передачи мяча в зону 2 и 4. обучение технике выполнения нападающего удара.	Практическое занятие	
23	Техника стоек, перемещений	Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).	Совершенствуют технику стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).	Практическое занятие	
24	Тактика вторых передач.	Обучение технике выполнения нападающего удара. Тактика вторых передач. Двухсторонняя игра.	Обучаются технике выполнения нападающего удара. Осваивают тактику вторых передач во время двухсторонней игры..	Практическое занятие	
25	Игровая тренировка.	Самостоятельная разминка без мяча и с мячом. Двухсторонняя игра бхб. затем уменьшение	Развивают самостоятельно разминка без мяча и с мячом. Двухсторонняя игра бхб. затем уменьшение состава	Практическое занятие	

		состава 4х4.	4х4.		
26	Занятие по общей физической подготовке.	Ознакомление с техникой игры в баскетбол.	Развивают скоростно-силовые качества, ловкость, координацию при помощи игры в баскетбол.	Практическое занятие	
27	Прямой нападающий удар.	Совершенствование навыков прямого нападающего удара. Прием мяча после подачи в зону 3. техника и тактика вторых передач. Игра.	Совершенствуют навыки прямого нападающего удара. Отрабатывают прием мяча после подачи в зону 3. технику и тактику вторых передач.	Практическое занятие	
28	Техника передач в прыжке	Обучение технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки).	Выполняют подводящие упражнения для обучения, с набивными мячами, с баскетбольными мячами для овладения техники передач в прыжке.	Практическое занятие	
29	Техника передач в прыжке	Обучение технике передач в прыжке - специальные упражнения в парах на месте; - специальные упражнения в парах с перемещением; - специальные упражнения в тройках; - специальные упражнения у сетки	Осваивают специальные упражнения для совершенствования навыков передачи мяча в прыжке	Практическое занятие	
30	Одиночное блокирование.	Обучение одиночному блокированию. Обучение индивидуальным действиям в нападении и защите. двухсторонняя игра.	Обучаются технике выполнения одиночного блокирования. Осваивают индивидуальные действия в нападении и защите.	Практическое занятие	
31	Исправление недостатков в технических приемах.	Самостоятельные занятия по индивидуальным заданиям по исправлению недостатков в технических приемах. Двухсторонняя игра в волейбол.	По индивидуальным заданиям самостоятельно работают над исправлением недостатков в технике игры. Совершенствуют навыки во время двухсторонней игры.	Практическое занятие	
32	Физическая подготовка.	Обучение техническим приемам игры в ручной мяч.	Развивают физические качества посредством освоения игры в гандбол.	Практическое занятие	

33	Техника блокирования	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное) - упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков; - имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения);	Обучаются технике блокирования, осваивая упражнения по перемещению блокирующих игроков; имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения);	Практическое занятие	
34	Техника блокирования	Обучение технике блокирования - имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре); - специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре);	Обучаются технике блокирования, осваивают имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре); специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре);	Практическое занятие	
35	Техника блокирования	Обучение технике блокирования - упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные)	Обучаются технике блокирования, осваивают упражнения по технике группового блока	Практическое занятие	
36	Групповые и индивидуальные действия в нападении.	Обучение блокированию. Обучение прямому нападающему удару. Изучение групповых и индивидуальных действий в нападении.	Обучаются блокированию, прямому нападающему удару. Изучают групповые и индивидуальные действия в нападении.	Практическое занятие	
37	Групповые и индивидуальные действия в защите..	Совершенствование одиночного блокирования. Обучение нападающему удару. Обучение групповым действиям в защите. Игра двухсторонняя.	Обучаются блокированию, прямому нападающему удару. Изучают групповые и индивидуальные действия в защите.	Практическое занятие	

38	Групповые действия в защите и нападении.	Совершенствование блокирования и нападающего удара. Дальнейшее обучение групповым действиям в защите и нападении. Игра.	Обучаются блокированию, прямому нападающему удару. Изучают групповые и индивидуальные действия в защите и нападении. Совершенствуют навыки во время игры.	Практическое занятие	
39	Техника нападения и защиты	Взаимосвязь техники нападения и защиты в обучении и тренировке. Учебная игра	Обучаются взаимосвязи техники нападения и защиты в игре.	Практическое занятие	
40	Игровая тренировка.	В учебной игре дать задание применять изученные приемы игры в нападении и защите.	Совершенствуют в учебной игре задание изученные приемы игры в нападении и защите.	Практическое занятие	
41	Физическая подготовка.	Развитие скоростных качеств. Развитие прыгучести. Подвижные игры с мячом.	Развивают физические качества посредством подвижных игр.	Практическое занятие	
42	Устранение недостатков в овладении техникой	Самостоятельное занятие по индивидуальным заданиям. Устранение недостатков в овладении техникой игры в волейбол. Двухсторонняя игра.	Самостоятельно выбирают способы исправления ошибок в овладении техникой игры	Практическое занятие	
43	Тактика нападающего удара.	Совершенствование навыков защитных действий совершенствование навыков нападающего удара-тактика нападающего удара. Индивидуальные тактические действия в защите.	Совершенствуют навыки защитных действий нападающего удара, индивидуальные тактические действия в защите.	Практическое занятие	
44	Игровая тренировка.	Особое внимание уделяется индивидуальным и групповым действиям.	Обучаются и совершенствуют индивидуальные и групповые действия в игре	Практическое занятие	
45	Техника передачи в прыжке	Обучения технике верхних передач Техника передачи двумя сверху Техника передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние,	Обучаются технике верхних передач разными способами	Практическое занятие	

		длинные). двумя с поворотом, без поворота одной рукой.			
46	Техника передачи в прыжке	Совершенствование навыков передачи мяча двумя руками сверху в прыжке. Совершенствование подачи мяча. Двухсторонняя игра.	Совершенствуют навыки передачи мяча двумя руками сверху в прыжке; подачи мяча	Практическое занятие	
47	Игровая тренировка.	Самостоятельная разминка без мячей и с мячами. Двухсторонняя игра 6х6, 4х4, 3х3.	Выполняют самостоятельную разминку и играют в волейбол: 6х6, 4х4, 3х3	Практическое занятие	
48	Прием мяча в падении	Совершенствование индивидуальных и групповых действий в защите и нападении. Обучение приему мяча одной рукой в падении. Прямой нападающей удар.	Совершенствуют индивидуальные и групповые действия в защите и нападении. Обучаются приему мяча одной рукой в падении и прямому нападающему удару.	Практическое занятие	
49	Организм человека	Влияние физических упражнений на организм человека.	Запоминают, как физические упражнения влияют на организм человека	Теоретическое занятие.	
50	Игровая тренировка.	Организовать судейство занимающихся: ведение протокола, обязанности судьи и секретаря соревнований.	Обучаются организации судейства соревнований по волейболу	Практическое занятие	
51	Индивидуальные и групповые действия в игре	Обучение и совершенствование индивидуальных действий Групповые взаимодействия.	Обучаются и совершенствуют индивидуальные действия и групповые взаимодействия в игре	Практическое занятие	
52	Характеристика командных действий в нападении	Характеристика командных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков.	Запоминают Условные названия тактических действий в нападении. и функции игроков	Беседа	
53	Взаимодействие игроков внутри линии и между	Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности	Обучаются навыкам взаимодействий игроков на своей площадке	Практическое занятие	

	линиями.	игры в нападении игроков и команды в целом			
54	Игра в нападении с первой передачи	Ознакомление с игрой в нападении с первой передачи. Двусторонняя игра	Знакомятся с игрой в нападении с первой передачи;отрабатывают навыки во время игры	Практическое занятие	
55	Индивидуальные тактические и технические действия	Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар Обучение технике передаче в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах.	Обучаются индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар ,технике передачи в прыжке: откидке, отвлекающим действиям при вторых передачах	Практическое занятие	
56	ОФП.. Боковой нападающий удар. Поддача в прыжке	Подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабления и растяжения. Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.	Развивают координацию движений,быстроту ответных действий.Обучаются технике бокового нападающего удара и подаче в прыжке	Практическое занятие	
57	Тактика подач.СФП.	Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП. Подбор упражнений для развития ловкости, гибкости.	Обучаются тактике подач, совершенствуют подачу в прыжке. Выполняют специальные упражнения волейболиста для развития ловкости ,гибкости	Практическое занятие	
58	Игровая тренировка.	В учебной игре применять изученные технические приемы игры в волейбол или индивидуальные и групповые действия в защите и нападении.	Применяют в учебной игре изученные технические приемы игры в волейбол или индивидуальные и групповые действия в защите и нападении.	Практическое занятие	
59	Прием и передача мяча.	Обучение технике приема подач Обучение технике приема подач, упражнения для обучения	Обучаются технике приема подач технике приема подач упражнения для обучения перемещению игрока.	Практическое занятие	

		перемещению игрока			
60	Игровая тренировка.	Организовать судейство занимающихся: ведение протокола, обязанности судьи и секретаря соревнований.	Обучаются судейству занимающихся: ведение протокола, обязанности судьи и секретаря соревнований.	Практическое занятие	
61	Индивидуальные взаимодействия.	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	Обучаются и совершенствуют индивидуальные действия во время игры.	Практическое занятие	
62	Командные взаимодействия	Характеристика командных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков.	Характеризуют командные действия в нападении. Осваивают условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков.	Практическое занятие	
63	Функции игроков.	Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом	Выполняют взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определяют эффективность игры в нападении игроков и команды в целом	Практическое занятие	
64	Игра с первой передачи.	Ознакомление с игрой в нападении с первой передачи. Двусторонняя игра	Осваивают игру в нападении с первой передачи. Применяют освоенные навыки в игре.	Практическое занятие	
65	Игра с первой передачи.	Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар Обучение технике передаче в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах.	Обучаются индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар, технике передаче в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах.	Практическое занятие	
66	ОФП. Ориентировка игрока на площадке.	Подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабления и растяжения. Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в	Совершенствуют упражнения для совершенствования ориентировки игрока, упражнения для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабления и растяжения. Обучаются технике	Практическое занятие	

		прыжке. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.	бокового нападающего удара, подаче в прыжке.		
67	Приемы игры в волейбол.	Совершенствование навыков первых и вторых передач. Совершенствование навыков нападающего удара против блока.	Совершенствуют навыки первых и вторых передач. Отрабатывают навыки нападающего удара против блока.	Практическое занятие	
68	Техника и тактика игры в волейбол.	Совершенствование навыков верхней прямой подачи – сильной и нацеленной. Дальнейшее обучение командным действиям в защите и нападении. Двухсторонняя игра	Совершенствуют навыки верхней прямой подачи – сильной и нацеленной. Обучаются командным действиям в защите и нападении во время двухсторонней игры.	Практическое занятие	
69	Игровая тренировка.	Основное требование – применять изученные приемы в защите и нападении. Прием мяча с последующим падением.	Применяют изученные приемы в защите и нападении. Совершенствуют прием мяча с последующим падением.	Практическое занятие	
70	Физическая подготовка.	Игра в ручной мяч. Развитие выносливости.	Осваивают технику и тактику игры в гандбол. Развивают выносливость и другие физические качества.	Практическое занятие	
71	Технические и тактические приемы игры в волейбол.	Совершенствование навыков приема и передачи мяча. Совершенствование навыков группового блокирования. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.	Продолжают совершенствовать: -навыки приема и передачи мяча -навыки группового блокирования. -навыки прямого нападающего удара.	Практическое занятие	
72	Игровая тренировка.	Сыгранность звеньев. Подбор составов, расстановка игроков с расчетом наилучшего использования индивидуальных особенностей игроков.	Отрабатывают сыгранность звеньев. Подбор составов, в расстановке игроков учатся проявлять свои наилучшие индивидуальные особенности.	Практическое занятие	
73	Занятие физической	Игра в баскетбол. Общая физическая подготовка.	Осваивают игру в баскетбол. Во время игры развивают такие физические	Практическое занятие	

	подготовке.		качества как выносливость, ловкость, координация и т.д.		
74	Передача мяча в зону 3.	Совершенствование второй передачи в зону 3. совершенствование подач и приема мяча с подачи. Двухсторонняя игра.	Совершенствуют технику второй передачи в зону 3. Выполняют подачу и прием мяча с подачи. Применяют освоенные навыки во время двухсторонней игры.	Практическое занятие	
75	Основы техники и тактики игры	Основы техники и тактики игры. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития.	Характеризуют основные приемы техники и тактики игры. Пересказывают особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития.	Теоретическое занятие	
76	Приемы игры в волейбол.	Совершенствование приема мяча, уходящего за пределы площадки. Совершенствование навыков сильной подачи.	Обучаются приему мяча, уходящего за пределы площадки. Совершенствуют навыки сильной подачи во время тренировочной игры.	Практическое занятие	
77	Игровая тренировка.	Уделить внимание специальным упражнениям с набивными мячами, отработке отдельных деталей техники.	Уделяют внимание специальным упражнениям с набивными мячами, отработывают отдельные детали техники.	Практическое занятие	
78	Теоретическое занятие.	Организация и проведение соревнований по волейболу.	Осваивают и практикуют правила организации и проведения соревнований по волейболу.	Практическое занятие	
79	Физическая подготовка.	Обучение легкоатлетическим упражнениям. Подвижные игры с бегом и прыжками.	Осваивают технику легкоатлетических упражнений. Совершенствуют бег и прыжки посредством подвижных игр.	Практическое занятие	
80	Технические приемы игры в волейбол.	Совершенствование навыков передачи мяча в прыжке. Совершенствование приема далеких мячей. Совершенствование навыков нападающего удара и приема мяча после нападения.	Совершенствуют навыки: - передачи мяча в прыжке. - приема далеких мячей. - нападающего удара - приема мяча после нападения.	Практическое занятие	
81	Игровая тренировка с организацией	Организовать судейство занимающихся: ведение	Самостоятельно организуют судейство занимающихся:	Практическое занятие	

	судейства.	протокола, обязанности судьи и секретаря соревнований. Основное требование – применять изученные приемы в защите и нападении.	-ведение протокола, -обязанности судьи -обязанности секретаря соревнований. Во время игры применяют изученные приемы в защите и нападении. Прием мяча с последующим падением.		
82	Индивидуальные и групповые взаимодействия.	Обучение и совершенствование индивидуальных действий Групповые взаимодействия.	Обучаются и совершенствуют индивидуальные технические и тактические действия Учатся взаимодействовать с партнерами в игре.	Практическое занятие	
83	Функции игроков.	Характеристика командных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Двухсторонняя игра.	Характеризуют командные действия в нападении. Осваивают названия тактических действий в нападении. Применяют знания в игре.	Практическое занятие	
84	Взаимодействие игроков	Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом	Учатся взаимодействовать между собой внутри линии и между линиями. Определяют наиболее эффективные зоны в нападении и игры команды в целом.	Практическое занятие	
85	Игра в нападении с первой передачи	Совершенствование игры в нападении с первой передачи. Двухсторонняя игра	Совершенствуют игру в нападении с первой передачи. Применяют освоенные навыки во время двухсторонней игры.	Практическое занятие	
86	Игра в нападении с первой передачи	Совершенствование индивидуальных тактических действий при выполнении первых передач на удар Обучение технике передачи в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах.	Совершенствуют индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар Совершенствуют технику передачи в прыжке: откидку, отвлекающие действия при вторых передачах.	Практическое занятие	
87	Физическая подготовка	Подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на	Выполняют упражнения для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабления	Практическое занятие	

		расслабления и растяжения. Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.	и растяжения. Обучаются технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.		
88	Тактика подачи мяча	Обучение тактике подач, подач в прыжке Подбор упражнений для развития ловкости, гибкости.	Обучаются тактике подач, подач в прыжке . Осваивают умение подбора упражнений для развития ловкости, гибкости.	Практическое занятие	
89	Групповые действия в нападении через игрока передней линии	Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).	Обучаются групповым действиям в нападении через игрока передней линии Изучают технику слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).	Практическое занятие	
90	Игра задней линии.	Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.	Обучаются групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Выполняют подбор упражнений для развития взрывной силы. Во время учебной игры применяют изученные приемы.	Практическое занятие	
91	Взаимодействия нападающего и пасующего	Обучение взаимодействиям нападающего и пасующего. Передача мяча одной рукой в прыжке. Учебная игра.	Обучаются взаимодействиям нападающего и пасующего. Осваивают передачу мяча одной рукой в прыжке. Во время учебной игры применяют изученные приемы.	Практическое занятие	
92	Игровая тренировка.	Самостоятельная разминка без мяча и с мячом. Двухсторонняя игра из 5 партий.	Выполняют самостоятельно разминку без мяча и с мячом. Двухсторонняя игра из 5 партий, о время которых показывают изученные приемы игры.	Практическое занятие	
93	Игровая тренировка.	Двухсторонняя игра, приближенная к соревновательной обстановке.	Игровая тренировка. Во время двухсторонней ей игры, приближенной к соревновательной обстановке, применяет освоенную технику и	Практическое занятие	

			тактику игры.		
94	Свободное занятие.	Повторение изученного материала по технике и тактике игры по индивидуальным заданиям.	Повторяют изученный материал по технике и тактике игры по индивидуальным заданиям.	Практическое занятие	
95	Обучение командным действиям.	Обучение командным действиям в нападении и защите. Учебная игра с заданием.	Обучаются командным действиям в нападении и защите. Во время игры применяют освоенные приемы по заданию учителя.	Практическое занятие	
96	Игровая тренировка.	Игровая тренировка, приближенная к соревновательной	Применяют освоенные действия во время учебной игры.	Практическое занятие	
97	Учебная игра с заданием.	Обучение командным действиям в нападении Учебная игра с заданием.	Обучаются командным действиям в нападении и защите. Применяют освоенные действия во время учебной игры.	Практическое занятие	
98	Проведение тестирования.	Виды контрольных тестов по физической подготовке. Проведение тестирования.	Участвуют в Виды контрольных тестов по физической подготовке. Проведение тестирования.	Практическое занятие	
99	Контрольные испытания по физической подготовке.	Контрольные испытания по физической подготовке. В программу испытаний включаются специальные упражнения для занимающихся в секции волейбола.	Выполняют контрольные испытания по физической подготовке. В программу испытаний включаются специальные упражнения для занимающихся в секции волейбола.	Практическое занятие	
100	Исправление ошибок в технике игры.	Анализ средств и методов при обучении основным техническим приемам. Самостоятельный подбор и применение упражнений для исправления ошибок в технике игры.	Анализируют освоение приемов и навыков игры в волейбол. Самостоятельно подбирают и применяют упражнений для исправления ошибок в технике игры.	Практическое занятие	
101	Игровая тренировка	Роль соревнований для проверки технической	Усваивают роль соревнований для проверки технической подготовки	Практическое занятие	

		подготовки игроков. Игровая тренировка, приближенная к соревновательной	игроков. Игровая тренировка, приближенная к соревновательной		
102	Подведение итогов занятий текущего учебного года.	Игровая тренировка. Двухсторонняя игра. Подведение итогов занятий текущего учебного года.	Анализируют результаты технической и физической подготовки за прошедший учебный год.	Практическое занятие	