

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей
имени Героя Советского Союза П.И.Викулова
г.о.Сызрань Самарской области**

**Утверждаю
Директор ГБОУ лицей г.Сызрани
/Лобачева Н.В.
пр № 134 от 31.08.20г.**

ПРОГРАММА

**дополнительного образования «Волейбол»
для обучающихся 15-18 лет.
Сроки реализации программы: 1 год**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ПО ВОЛЕЙБОЛУ для обучающихся 15-18 лет

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», на основе программы дополнительного образования «Волейбол в школе». В соответствии с нормативными требованиями учебная нагрузка в учебной группе составляет 4 часа в неделю. Учебный план, рассчитан на 39 недель учебно-тренировочных занятий. Учебный материал программы рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Целью занятий являются: приобретение обучающимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаляющих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни; воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни; развивать физические качества, необходимые для овладения игрой волейбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса. Данная программа направлена обеспечение разносторонней физической подготовки, привитие обучающимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения.

Основные задачи:

- *формирование положительного отношения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, в частности волейболом;*
- *укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности, закаливание организма;*
- *овладение основами игры в волейбол;*
- *освоение основ гигиены, самоконтроля, самостоятельных занятий;*
- *формирование общей культуры, развитие интеллектуальных, нравственных качеств;*
- *профилактика вредных привычек, правонарушений.*
- *выявление одаренных детей и подростков.*
- *привитие навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины.*

Основное внимание обращается на общее развитие, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Содержание курса

Общая физическая подготовка (*развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости*).

1. Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий. Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2. Гимнастические упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3. Гимнастические упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения на снарядах (перекладина, брус, кольца, гимнастическая стенка массового типа) – висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание; лазание по канату.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе.

Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

4. Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.

5. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию: «Гонка мячей», «К своим флажкам», «Салки» (Пятнашки), «Крабы», «Ловкие ребята», «Невод», «Волк во рву», «Запрещенное движение», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень», «Быстро поместам», Пионербол» и т.д.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

6. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30,60,100,400,500,800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м. (в зависимости от возраста).

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки.

Метание малого мяча на дальность и в цель.

7. Спортивные игры. Гандбол, баскетбол, футбол: овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры.

Специальная физическая подготовка.

1. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д.

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.д.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.).

Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег»: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д (варианты).

Выполнение элементов техники в быстром темпе.

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами. Впрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т.д.

Броски набивного мяча на дальность.

3. Упражнения для развития специальной выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

Многokrатно повторяемые специальные технико-тактические упражнения.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

4. Упражнения для развития ловкости.

Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и др.

Теоретическая и психологическая подготовка

1. Физическая культура и спорт. Обзор развития вида спорта. Правила соревнований (понятие о физической культуре и спорте; физическая культура и спорт, как средство всестороннего развития личности; возникновение и развитие олимпийского движения; правила соревнований, обязанности и права участников соревнований; правила поведения на соревнованиях ...) - 1 час.

2. Личная и общественная гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль (значение и содержание врачебного контроля при занятиях; сущность самоконтроля и его роль при занятиях спортом; дневник самоконтроля; ...) - 1 час.

3. Понятие спортивной тренировки (значение систематических занятий физическими упражнениями для здоровья; понятие об общей физической подготовке; структура учебно-тренировочного занятия, построение и содержание разминки; цель домашних заданий; воспитание необходимых качеств спортсмена; физические упражнения, как средство профилактики нарушения осанки) – 1 часа.

4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека (общее понятие о системах кровообращения, дыхания, пищеварения, выделения) – 1 час.

Требования регулярного посещения занятий. Четкое выполнение требований тренера-преподавателя. Воспитание опрятности. Коллективное выполнение общественно-полезного труда. Преодоление трудностей во время изучения сложных упражнений и технических приемов. Игра при зрителях. Воспитание трудолюбия. Воспитание честности. Подчинение поступков разуму. Привитие бережного отношения к общественной собственности.

Учебно-тематическое планирование

	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Всего
Теоретические занятия	1		1				1		1				4
П. Практические занятия													
Общая физическая подготовка	8	7	4	6	7	6	7	5	4				54
Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	1	1	1	2	1				14
3. Изучение и совершенствование техники, тактики	5	5	7	6	6	6	6	8	4				53
4. Учебные и тренировочные игры, интегральная подготовка	2	4	2	4	4	3	3	3	2				27
5. Тестирование (ОФП)									4				4
ИТОГО:	17	18	15	18	18	16	17	18	15				152
ВСЕГО:	18	18	16	18	18	16	18	18	16				156

Развернутое тематическое планирование

Восьминедельный цикл 1.

Тема	Основная задача УТЗ	Элементы содержания	Вид контроля	Дата проведения		№ урока
				план	факт.	
Техника волейбола	Обучение элементарному владению мячом	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Эстафеты. Ознакомление с элементами волейбола. Формирование правильной осанки. ДЗ.	текущий			1
Техника волейбола	Обучение элементарным действиям без мяча	ОРУ. Подвижная игра «Волк во рву». РДК: координация движений и ловкость. Перемещения, стойки. ДЗ.	текущий			2
Основы техники волейбола	Обучение элементарному владению мячом	ОРУ. Эстафеты. Верхняя передача мяча с собственного подбрасывания. Формирование правильной осанки. ДЗ.	текущий			3
Техника передачи мяча	Обучение технике верхней передачи мяча	ОРУ с мячом. РДК: координация движений и ловкость. Эстафеты. Верхняя передача мяча с собственного подбрасывания. Подвижная игра «Запрещенное движение». ДЗ.	текущий			4
Основы техники волейбола	Обучение элементарным действиям без мяча	ОРУ. Подвижная игра «Волк во рву». РДК: координация движений и ловкость. Перемещения, стойки. ДЗ.	текущий			5
Основы техники волейбола	Обучение технике верхней передачи мяча	ОРУ с в/б мячом. РДК: координация движений и ловкость. Эстафеты. Верхняя передача мяча с собственного подбрасывания. ДЗ.	текущий			6
Основы техники волейбола	Обучение технике верхней передачи мяча	ОРУ. Подвижная игра «Волк во рву». РДК: координация движений и ловкость. Верхняя передача мяча с набрасывания партнера. ДЗ.	текущий			7
Техника передачи мяча	Обучение технике верхней передачи мяча	ОРУ. Подвижная игра «Волк во рву». РДК: координация движений и ловкость. Верхняя передача мяча с набрасывания партнера. ДЗ.	текущий			8
Техника передачи мяча	Обучение технике верхней передачи мяча	ОРУ. Л/а упражнения. Передачи в различных направлениях на местею Индив.работа. Игра 4х4. ДЗ.	текущий			9
Техника передачи мяча	Обучение технике верхней передачи мяча	ОРУ с фвб мячом. РДК: координация движений и ловкость. Эстафеты. Передачи в парах. Игра в гандбол 8х8. ДЗ.	текущий			10
Техника передачи мяча	Обучение технике верхней передачи мяча	ОРУ. РДК: быстрота. Передачи мяча в парах на месте. Передачи мяча в движении . ДЗ.	текущий			11
Основы техники волейбола	Реализация в играх умений, приобретенных в тренировочных занятиях	ОРУ. Подвижная игра «Ловкие ребята», передачи мяча в парах. Учебная игра. «Работа над ошибками». Формирование правильной осанки. ДЗ	текущий			12
Техника приема мяча	Обучение приема мяча сверху двумя руками	ОРУ с в/б мячом. РДК: координация движений и ловкость. Эстафеты. Прием мяча сверху двумя руками (от стены). Подвижная игра. Игра в гандбол 8х8. ДЗ.	текущий			13
Техника приема мяча	Обучение приема мяча сверху двумя руками	ОРУ на месте и в движении. РДК: координация движений и ловкость. Упр. с набивным мячом. Прием мяча сверху двумя руками после броска через сетку. ДЗ	текущий			14

Техника приема мяча	Обучение приема мяча сверху двумя руками	ОРУ – квадрат 5х3. Развитие ловкости. Прием мяча сверху двумя руками после броска через сетку. Передачи мяча ДЗ.	текущий			15
Основы техники волейбола	Реализация в играх умений, приобретенных в тренировочных занятиях	ОРУ. Подвижная игра. Передачи и прием мяча в парах Учебная игра. «Работа над ошибками». Формирование правильной осанки. ДЗ	текущий			16

Восеминедельный цикл 2.

Тема	Основная задача УТЗ	Элементы содержания	Вид контроля	Дата проведения	№ урока
Техника подачи мяча	Обучение технике нижней прямой подачи мяча	ОРУ с ф/б мячом. РДК: координация движений и ловкость. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Подвижная игра. ДЗ.	текущий		17
Техника передачи мяча	Обучение технике верхней передачи мяча двумя руками	ОРУ. Развитие ловкости. Передачи мяча в различных направлениях и после перемещений. Эстафеты. ДЗ.	текущий		18
Основы техники волейбола	Реализация в играх умений, приобретенных в тренировочных занятиях	ОРУ. Передачи и подачи (индивидуально, в парах, в тройках). Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения. Подвижная игра «К своим флажкам». Нижняя прямая подача. Работа над ошибками. ДЗ.	текущий		19
Техника подачи мяча	Обучение технике нижней прямой подачи мяча	ОРУ с в/б мячом. РДК: координация движений и ловкость. Эстафеты. Нижняя прямая подача в стенку. Подвижная игра. ДЗ.	текущий		20
Техника подачи мяча	Обучение технике нижней боковой подачи мяча	ОРУ. Развитие быстроты. Нижняя боковая подача. Прямая нижняя подача через сетку из-за лицевой линии. Игровые упражнения. ДЗ.	текущий		21
Основы техники волейбола	Реализация в играх и в контрольных испытаниях умений, приобретенных в тренировочных занятиях	ОРУ. Подвижная игра «Быстро по местам». Координационные упражнения. Передачи мяча. Подача мяча (нижняя). Соревновательная эстафета. ДЗ.	текущий		22
Техника подачи мяча	Обучение технике нижней боковой подачи мяча	ОРУ. Развитие быстроты. Нижняя боковая подача. Прямая нижняя подача через сетку из-за лицевой линии. Игровые упражнения. ДЗ.	текущий		23
Техника приема мяча	Обучение технике приема мяча сверху двумя руками	ОРУ с мячом. Прием мяча сверху двумя руками от нижней подачи. Развитие координации движений и ловкости.. ДЗ.	текущий		24
Техника передачи мяча	Закрепление техники передачи мяча сверху двумя руками	Теоретические сведения. ОРУ. Л/а упражнения. Техника передачи мяча сверху двумя руками в различных направлениях и после перемещения. Эстафета. ДЗ.	текущий		25
Основы техники волейбола	Реализация в играх и в контрольных испытаниях умений, приобретенных в тренировочных занятиях	ОРУ. Подвижная игра «Быстро по местам». Координационные упражнения. Передачи мяча. Подача мяча (нижняя). Соревновательная эстафета. ДЗ.	текущий		26
Техника подачи мяча	Обучение технике нижней боковой подачи мяча	ОРУ. Развитие быстроты. Нижняя боковая подача. Прямая нижняя подача через сетку из-за лицевой линии. Игровые упражнения. ДЗ.	текущий		27
Техника передчи мяча	Обучение технике отбивания мяча	ОРУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты. Отбивание мяча с собственного подбрасывания., отбивание мяча подброшенного партнером. ДЗ.	текущий		28

Основы техники волейбола	Реализация в играх и в контрольных испытаниях умений, приобретенных в тренировочных занятиях	ОРУ. Передачи и прием мяча (индивидуально, в парах, в тройках). Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения. Подвижная игра «К своим флажкам». Соревнования со скакалками. Работа над ошибками. ДЗ.	текущий			29
Техника подачи мяча	Закрепление нижней прямой подачи	ОРУ и спец. упражнения. Развитие быстроты. Подача мяча через сетку из-за лицевой линии. Передачи мяча разл. способами. ДЗ.	текущий			30
Техника передачи мяча	Закрепление техники передачи мяча сверху двумя руками	Теоретические сведения. ОРУ. Л/а упражнения. Техника передачи мяча сверху двумя руками в различных направлениях и после перемещения. Эстафета. ДЗ.	текущий			31
Основы техники волейбола	Реализация в играх умений, приобретенных в тренировочных занятиях	ОРУ. Передачи, прием, передачи мяча в учебной игре. «Работа над ошибками». Формирование правильной осанки. ДЗ	текущий			32

Восьминедельный цикл 3.

Тема	Основная задача УТЗ	Элементы содержания	Вид контроля	Дата проведения	№ урока
Техника приема мяча	Обучение технике приема мяча снизу двумя руками	ОРУ с мячом. РДК: быстрота. Приема мяча снизу двумя руками – отбивание мяча наброшенного партнером. Подвижная игра. ДЗ.	текущий		33
Техника приема мяча	Обучение технике приема мяча снизу двумя руками	ОРУ с мячом. РДК: быстрота. Приема мяча снизу двумя руками – отбивание мяча наброшенного партнером. Подвижная игра. ДЗ.	текущий		34
Основы техники волейбола	Реализация в играх умений, приобретенных в тренировочных занятиях	ОРУ. Передачи, подачи мяча (индивидуально, в парах, в тройках). Действия без мяча: перемещения и стойки. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения. Подвижная игра. Работа над ошибками. ДЗ.	текущий		35
Техника подачи мяча	Закрепление нижней прямой подачи	ОРУ и спец. упражнения. Развитие быстроты. Подача мяча через сетку из-за лицевой линии. Передачи мяча разл. способами. ДЗ.	текущий		36
Техника передачи мяча	Закрепление техники передачи мяча сверху двумя руками	Теоретические сведения. ОРУ. Л/а упражнения. Техника передачи мяча сверху двумя руками в различных направлениях и после перемещения. Действия без мяча. Эстафета. ДЗ.	текущий		37
Основы техники волейбола	Реализация в играх умений, приобретенных в тренировочных занятиях	ОРУ. Передачи, подачи мяча (индивидуально, в парах, в тройках). Действия без мяча: перемещения и стойки. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения. Подвижная игра. Работа над ошибками. ДЗ.	текущий		38
Техника передачи мяча	Обучение технике отбивания мяча	ОРУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты. Отбивание мяча с собственного подбрасывания, отбивание мяча подброшенного партнером. ДЗ.	текущий		39
Техника передачи мяча	Обучение технике отбивания мяча	ОРУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты. Отбивание мяча с собственного подбрасывания, отбивание мяча подброшенного партнером. Нижняя боковая подача. Эстафеты. ДЗ.	текущий		40
Основы техники волейбола	Реализация в играх и в контрольных испытаниях умений, приобретенных в тренировочных занятиях	ОРУ. Подвижная игра «Быстро по местам». Координационные упражнения. Передачи, прием, подачи в учебной игре. Соревновательная эстафета. Игра. Работа над ошибками. ДЗ.	текущий		41
Техника приема	Обучение технике приема мяча снизу двумя руками	ТС. ОРУ. Сочетание способов перемещений. Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Передачи мяча. Эстафета. ДЗ.	текущий		42

мяча					
Техника приема мяча	Закрепление техники приема мяча снизу двумя руками	ОРУ. Развитие ловкости. Действия без мяча. Прием мяча снизу двумя руками от сетки, от нижней подачи, после перемещений. Передачи мяча. ДЗ.	текущий		43
Основы техники волейбола	Реализация в играх умений, приобретенных в тренировочных занятиях	ОРУ. Передачи, подачи мяча (индивидуально, в парах, в тройках). Действия без мяча: перемещения и стойки. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения. Подвижная игра. Работа над ошибками. ДЗ.	текущий		44
Основы тактики в нападении	Обучение индивидуальным действиям в нападении и защите.	ТС. ОРУ. Л/а упражнения. Выбор места для выполнения нижней подачи. Выбор места при приеме нижней подачи. Игровые упражнения. ДЗ.	текущий		45
Техника нападающего о удара	Обучение техники прямого нападающего удара	ОРУ. Имитация нападающего удара. Овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1-2 шагов. Чередование способов приема мяча. Прыжковые упражнения. Подвижная игра. ДЗ.	текущий		46
Основы техники волейбола	Реализация в играх и в контрольных испытаниях умений, приобретенных в тренировочных занятиях	ОРУ. Подвижная игра. Координационные упражнения. Передачи, прием, подачи в учебной игре. Соревновательная эстафета. Игра. Работа над ошибками. ДЗ.	текущий		47
Техника подачи мяча	Обучение техники верхней прямой подачи	ОРУ. Имитация прямой подачи. Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).. Чередование способов приема мяча. Одиночное блокирование. Подвижная игра. ДЗ.	текущий		48

Восьминедельный цикл №4.

Тема	Основная задача УТЗ	Элементы содержания	Вид контроля	Дата проведения	№ урока
Техника передачи мяча	Закрепление техники передачи сверху двумя руками	ОРУ с мячом. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Салки в парах. Гандбол. ДЗ.	текущий		49
Техника нападающего о удара	Обучение техники прямого нападающего удара	ОРУ на месте. Разминка с мячами. Прямой нападающий удар. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Эстафета. Упражнения в парах. Игровые упражнения. ДЗ	текущий		50
Основы техники волейбола	Реализация в играх умений, приобретенных в тренировочных занятиях	ОРУ. Передачи мяча (в парах, в тройках). Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения. Подвижная игра. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Работа над ошибками (передачи с последующим выполнением нападающего удара, прием....). ДЗ.	текущий		51
Тактика защиты	Обучение инд.действиям в защите	ОРУ на месте. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения. Одиночное блокирование, выбор места при приеме подачи, после второй передачи игрока 3 зоны. Передачи мяча в парах с перемещениями. Игра с заданием. ДЗ.	текущий		52
Техника нападающего о удара	Обучение техники прямого нападающего удара	ОРУ на месте. Разминка с мячами. Прямой нападающий удар. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Эстафета. Упражнения в парах. Игровые упражнения. ДЗ	текущий		53
Основы техники волейбола	Реализация в играх и в контрольных испытаниях умений, приобретенных в тренировочных занятиях	ОРУ. Подвижная игра «Быстро по местам». Координационные упражнения. Передачи, прием, подачи в учебной игре. Соревновательная эстафета. Игра. Работа над ошибками. ДЗ.	текущий		54
Техника нападающего	Обучение техники прямого нападающего удара	ОРУ на месте. Разминка с мячами. Прямой нападающий удар. Нападающий удар со второй передачи в зонах 2, 4, 3. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки.	текущий		55

о удара		Эстафета. Упражнения в парах. Игровые упражнения. ДЗ				
Техника приема мяча	Закрепление техники приема мяча снизу двумя руками	ОРУ. Развитие ловкости. Действия без мяча. Прием мяча снизу двумя руками от сетки, от нижней подачи, после перемещений. Передачи мяча. ДЗ.	текущий			56
Основы техники волейбола	Реализация в играх и в контрольных испытаниях умений, приобретенных в тренировочных занятиях	ОРУ. Подвижная игра. Координационные упражнения. Передачи, прием, подачи в учебной игре. Соревновательная эстафета. Игра. Работа над ошибками. ДЗ.	текущий			57
Техника нападающего удара	Закрепление техники прямого нападающего удара	ОРУ на месте. Развитие быстроты. Прямой нападающий удар. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Эстафета. Упражнения в парах. Игровые упражнения. ДЗ	текущий			58
Техника приема мяча	Закрепление техники приема мяча снизу двумя руками	ОРУ. Развитие ловкости. Действия без мяча. Прием мяча снизу двумя руками от сетки, от нижней подачи, после перемещений. Прием мяча с подачи в зонах 1, 6, 5 с доигрыванием в зону 3. Передачи мяча. ДЗ.	текущий			59
Основы техники волейбола	Реализация в играх умений, приобретенных в тренировочных занятиях	ОРУ. Передачи мяча (в парах, в тройках). Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения. Подвижная игра. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Работа над ошибками (передачи с последующим выполнением нападающего удара, прием...). ДЗ.	текущий			60
Техника передачи мяча	Закрепление техники передачи сверху двумя руками	ОРУ с мячом. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Салки в парах. Гандбол. ДЗ.	текущий			61
Техника приема мяча	Закрепление техники приема мяча снизу двумя руками	ОРУ. Развитие ловкости. Действия без мяча. Прием мяча снизу двумя руками от сетки, от нижней подачи, после перемещений. Прием мяча с подачи в зонах 1, 6, 5 с доигрыванием в зону 3. Передачи мяча. ДЗ.	текущий			62
Техника нападающего удара	Закрепление техники прямого нападающего удара	ОРУ на месте. Развитие быстроты. Прямой нападающий удар. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Эстафета. Упражнения в парах. Игровые упражнения. ДЗ	текущий			63
Основы техники волейбола	Реализация в играх и в контрольных испытаниях умений, приобретенных в тренировочных занятиях	ОРУ. Подвижная игра. Координационные упражнения. Передачи, прием, подачи в учебной игре. Соревновательная эстафета. Игра. Работа над ошибками. ДЗ.	текущий			64

Семинедельный цикл

Тема	Основная задача УТЗ	Элементы содержания	Вид контроля	Дата проведения	№ урока
Тактика нападения	Обучение групповым взаимодействиям в нападении	ОРУ. РДК: координация движений и ловкость. Эстафеты. Взаимодействие игроков передней линии (игрока 4 зоны с игроком 3 зоны). Прием мяча изученными способами. Передачи мяча в парах, тройках. ДЗ.	текущий		65
Техника приема мяча	Закрепление техники приема мяча снизу двумя руками	ОРУ. Развитие ловкости. Действия без мяча. Прием мяча снизу двумя руками от сетки, от нижней подачи, после перемещений. Передачи мяча. ДЗ.	текущий		66
Основы техники волейбола	Реализация в играх и в контрольных испытаниях умений, приобретенных в тренировочных занятиях	ОРУ. Подвижная игра. Координационные упражнения. Соревновательная эстафета (передачи, подачи и удары). Игра с заданием. Работа над ошибками. ДЗ.	текущий		67
Техника	Закрепление техники	ОРУ с мячом. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи.	текущий		68

передачи мяча	передачи сверху двумя руками	Салки в парах. Гандбол. ДЗ.				
Техника приема мяча	Закрепление техники приема мяча снизу двумя руками	ОРУ. Развитие ловкости. Действия без мяча. Прием мяча снизу двумя с подачи в зонах 1, 6, 5 с доигрыванием в зону 3. Передачи мяча. ДЗ.	текущий			69
Основы техники волейбола	Реализация в играх умений, приобретенных в тренировочных занятиях	ОРУ. Передачи мяча (в парах, в тройках). Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения. Подвижная игра. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Работа над ошибками (передачи с последующим выполнением нападающего удара, прием...). ДЗ.	текущий			70
Тактика защиты	Обучение выбору места при приеме подачи	ОРУ на месте. Расположение игроков при приеме подачи... ДЗ	текущий			71
Тактика нападения	Обучения командным взаимодействиям	Разминка с мячом в парах и четверках. Игра гандбол. Игровые упражнения: взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3. Формирование правильной осанки. ДЗ.	текущий			72
Основы техники волейбола	Реализация в играх умений, приобретенных в тренировочных занятиях	ОРУ. Передачи, приемы, передачи мяча в учебной игре. Групповые взаимодействия в нападении. Одиночное блокирование. «Работа над ошибками». Формирование правильной осанки. ДЗ	текущий			73
Техника передачи мяча	Закрепление техники передачи мяча двумя руками	ОРУ с мячом. РДК: быстрота. Передача мяча сверху и снизу двумя руками над собой, вперед, после перемещения, сверху двумя руками за голову. ДЗ.	текущий			74
Техника нападения	Закрепление техники нападающего удара, верхней прямой подачи	ОРУ с мячом. РДК: быстрота. Нападающий удар со второй передачи в зонах 2, 4, 3. Верхняя прямая подача. Учебная игра. ДЗ.	текущий			75
Основы техники волейбола	Реализация в играх умений, приобретенных в тренировочных занятиях	ОРУ в движении. Упр. с мячом и без мяча. Контрольные испытания: нижняя прямая подача, прыжок в длину с места. Контрольная игра. Формирование правильной осанки. ДЗ.	Оценка: нижняя прямая подача (качество); прыжок в длину с места (см)			76
Основы техники волейбола	Реализация в играх умений, приобретенных в тренировочных занятиях	ОРУ в движении. Упр. с мячом и без мяча. Контрольные испытания: бег 30м, прямой нападающий удар. Контрольная игра. Формирование правильной осанки. ДЗ.	Оценка: Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (5 попыток), бег 30м (с)			77
Основы техники волейбола	Реализация в играх умений, приобретенных в тренировочных занятиях	ОРУ в движении. Упр. с мячом и без мяча. Контрольные испытания: верхняя прямая подача, прием мяча. Контрольная игра. Формирование правильной осанки. ТС.	Оценка: верхняя прямая подача (качество, точность), прием мяча			78

Методические рекомендации при обучении техническим приемам

Последовательность обучения стойкам и перемещениям

1. Выполнение стоек на месте.
2. Перемещения в медленном темпе. Ходьба выпадами, в полуприседе, на внешней и внутренней стороне стопы, на носках и пятках. Пробегание отрезков 15–20 м с ускорением. Чередование ходьбы и бега. Передвижения разными способами в различных направлениях по зрительному и звуковому сигналам. Бег из различных и.п.: лицом или спиной вперед; приставными шагами; с прыжками. Различные эстафеты, включающие бег, прыжки, кувырки, ускорения на отрезках 8–15 м с изменением направления («елочка», челночный бег 9–3–6–3–9 м).
3. Сочетание перемещений в медленном и среднем темпе с последующим принятием стойки.
4. Перемещения в высоком темпе с последующим принятием стойки.
5. Принятие стойки игрока после перемещения по звуковому или зрительному сигналу.

Последовательность обучения передачам мяча сверху

1. Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.
2. То же, но с мячом.
3. Передача мяча в парах с набрасыванием мяча партнером.
4. Обоюдная передача мяча в парах с расстояния 3–5 м между партнерами.
5. То же, но с расстояния 5–6 м.
6. Верхняя передача мяча двумя руками после перемещения вперед, затем назад. Обратит внимание на остановку перед выполнением приема.
7. То же, но после перемещения влево и вправо.
8. Передача мяча с изменением траектории полета.
9. Передачи мяча на точность.
10. Передачи мяча в сочетании с усложненными способами.

Последовательность обучения передачам мяча снизу

Соблюдается та же последовательность, что и при обучении приему мяча сверху.

1. Имитация передачи мяча снизу. Работают сначала ноги и туловище, затем руки.
2. Прием мяча снизу после набрасывания партнером, расстояние – 4–5 м.
3. Прием мяча снизу после отскока от пола.
4. Прием мяча снизу после перемещения вправо, влево, вперед, назад. Обратит внимание, чтобы он попадал на предплечья, а не на кисти.
5. Сочетание верхних и нижних передач в парах или у стены.

Последовательность обучения подачам

Приведенную последовательность соблюдают при изучении всех способов подач.

1. Выполнение подачи в упрощенных условиях. Имитация изучаемого способа (выполняется на три счета: 1 – замах; 2 – подбрасывание; 3 – удар по мячу).
2. Сочетание имитации подачи с подбрасыванием мяча. Ударное движение можно заменить ловлей мяча. Цель данного упражнения – научить правильно подбрасывать мяч.
3. Подача мяча в парах поперек площадки.
4. Подача мяча партнеру на точность (расстояние – 5–6 м от сетки).
5. Подача мяча из-за лицевой линии.
6. Подача мяча в левую и правую стороны площадки.

7. Подача мяча на точность в заданную часть площадки.

Последовательность обучения нападающим ударам

В начале занятий целесообразно использовать расчлененный метод обучения: первое ударное движение по мячу на месте, затем – в прыжке и только потом – в прыжке после разбега.

1. Нападающий удар с собственного набрасывания в опорном положении у стены в парах.
2. При разбеге следует обратить внимание на выполнение последнего, третьего, шага, который должен быть самым длинным и заканчиваться «стопорящим» движением стоп (ступни параллельны).
3. Имитация нападающего удара с 3 шагов разбега.
4. Нападающий удар с разбега, но мяч фиксируется партнером, стоящим на возвышении (тумбочке, стуле и т.п.).
5. Нападающий удар с собственного набрасывания мяча; с набрасывания мяча партнером.
6. Нападающий удар после встречной передачи, а затем с передачи вдоль сетки.
7. Прямой нападающий удар с передачи из зоны 3; траектория полета средняя (расстояние – до 0,5 м от сетки).
8. Нападающий удар со всех зон нападения после различных по высоте и направлению передач.
9. То же, но с переводом туловищем влево, вправо; при приземлении стопы разворачиваются в сторону движения мяча.
10. То же, но перевод выполняется разворотом кисти влево или вправо.

Критерии оценивания успеваемости обучающихся:

I. Знания

При оценивании знаний теоретической подготовке учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Усвоение теоретических сведений			Материал не усвоен
на «отлично»	на «хорошо»	на «удовлетворительно»	
За ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники двигательными умениями и навыками на качество используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод

Выполнение			Не выполнение
на «отлично»	на «хорошо»	на «удовлетворительно»	
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; обучающийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим обучающимся; уверенно выполнять элемент	При выполнении обучающийся действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных условиях (игровых упражнениях, соревнованиях)	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

Литература

1. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры, М., - «ФиС», 2005г.
2. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М, 2000.
3. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
5. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом М., ФиС, 1981г.,
6. Теория методика Физического воспитания - учебник для институтов. Физкультура - под общей редакцией Л.П. Матвеева, А.Новикова, 2-е изд., М., ФиС, 1986г.
7. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта, М., ФиС, 1980г.,
8. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов - М., 1974г.
9. Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М – «Физкультура и спорт» 1979 г.
10. Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М – «Просвещение» 1989 г.