

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
«Мамадышский политехнический колледж»

Согласовано

Заместитель директора по УВР:

 Марданова Г.Р.

Утверждено

Директор ГАПОУ  
Мамадышский ПК»

 Ешов Н.Н.



Дополнительная общеобразовательная программа  
Физкультурно – спортивной направленности  
Спортивные игры «Волейбол»  
Руководитель кружкового объединения  
Гибадуллин Дамир Айратович  
Срок реализации 3 года

г. Мамадыш 2018 год

## Пояснительная записка

Программа работы секции волейбола составлена на основе типовой программы и рекомендаций, разработанных специалистами в области физической культуры, нормативных документов Министерства образования РФ и адаптирована к конкретным условиям функционирования группы.

Программа работы секции волейбола включает пояснительную записку, учебно-тематические планы работы на каждый год обучения. В пояснительной записке показано место волейбола в системе физического воспитания; определены цели и задачи работы объединения.

Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание школьников. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является волейбол.

Волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной системы, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц.

Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

Программа рассчитана на 3 года, предназначена для подростков 9-17 лет. Объединение могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта. Количество учащихся в группах 15 человек. Продолжительность занятий – 4 часа в неделю. Форма занятий - групповая.

## **Цели и задачи**

### *Цель:*

- Повышение уровня физического развития подростков.
- Подготовка спортивного резерва

### *Задачи:*

- Укрепление здоровья и закаливание организма подростков
- Обеспечение оптимального для данного возраста уровня физической работоспособности и физических качеств
- Повышение общей физической подготовленности
- Развитие специальных физических способностей
- Обучение основам техники и тактики игры в волейбол

## **Методическое обеспечение программы**

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальной и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

### **Диагностика результативности образовательного процесса**

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Два раза в год (декабрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с

целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Календарные игры проводятся согласно плану игр районного и республиканского уровня.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используются упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

### **Краткое содержание изучаемого курса первого года обучения**

1. Физическая культура и спорт в России.

Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

2. История развития волейбола.

Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола.

Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.

3. Влияние физических упражнений на организм человека

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма

4. Гигиена волейболиста

Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

5. Техническая подготовка.

Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,
- подачи,
- передачи,
- нападающие удары, - блокирование.

## 6. Тактическая подготовка

Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием нападающего удара  
прием подачи,  
передачи,
- подача мяча,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

## 7. Правила игры в волейбол

Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

## 8. Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения

для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах.

Акробатические упражнения: перекувырки, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол

Подвижные игры и эстафеты

9. Специальная физическая подготовка.

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,

- упражнения с набивными и теннисными мячами,

развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера

- игры и эстафеты с препятствиями.

10. Контрольные испытания.

- Контрольные испытания по общей физической подготовке

- Контрольные испытания по технической подготовке

11. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

12. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры

### **Краткое содержание изучаемого курса второго года обучения**

1. Физическая культура и спорт в России. Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

2. История развития волейбола. Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и международные.

3. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов, закаливание организма. Правила закаливания

4. Гигиена волейболиста. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

5. Техническая подготовка. Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи

подготовительных и наводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,
- подачи,
- прием и передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

6. **Тактическая подготовка.** Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных играх,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием и передачи,
- подачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

## 7. Правила игры в волейбол

Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

8. **Общая физическая подготовка.** Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через



препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах.

Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол

Подвижные игры и эстафеты

9. Специальная физическая подготовка.

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,

- упражнения с набивными и теннисными мячами,

- развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера

- игры и эстафеты с препятствиями.

10. Контрольные испытания.

- Контрольные испытания по общей физической подготовке

- Контрольные испытания по технической подготовке

11. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

12. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры

### **Краткое содержание изучаемого курса третьего года обучения**

1. Физическая культура и спорт в России. Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

2. История развития волейбола. Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и международные.

3. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития

двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов, закаливание организма. Правила закаливания

4. Гигиена волейболиста. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

5. Техническая подготовка. Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и наводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,
- подачи,
- прием и передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

6. Тактическая подготовка. Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками.

Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных играх,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием и передачи,
- подачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

7. Правила игры в волейбол

Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

8. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах.

Акробатические упражнения: перекуты, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол

Подвижные игры и эстафеты

9. Специальная физическая подготовка.

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,

- упражнения с набивными и теннисными мячами,

- развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера

- игры и эстафеты с препятствиями.

10. Контрольные испытания.

- Контрольные испытания по общей физической подготовке

- Контрольные испытания по технической подготовке

11. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

12. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры.

Тематическое планирование 1-ого года обучения  
Общее количество часов -144

Занятия	По плану	Фактически	Тема занятия	Кол-во часов	Элементы содержания
1-2			Введение. История возникновения волейбола	2	Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи.
3-4			Правила игры. Игровое поле и инвентарь.	2	Правила игры. Игровое поле и инвентарь.
5-6			Техническая подготовка.	2	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая ) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
7-8			Техническая подготовка.	2	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая ) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
9-10			Тактические действие.	2	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.
10-11			Тактические действие.	2	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.
12-13			Тактические действие.	2	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.
14-15			Специальная физическая подготовка.	2	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая ) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
15-16			Техническая подготовка.	2	Пас предплечьями в движении.
17-18			Техническая подготовка.	2	Пас предплечьями в движении.
19-20			Контрольные игры и испытания.	2	Челночный бег. Прыжки через скакалку. Бег в течении 6-ти минут.

21-22			Техническая подготовка.	2	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая ) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
23-24			Общая физическая подготовка.	2	Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.
25-26			Техническая подготовка.	2	Пас предплечьями в движении.
27-28			Техническая подготовка.	2	Пас предплечьями на точность.
29-30			Специальная физическая подготовка.	2	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.
31-32			Техническая подготовка.	2	Боковая подача.
33-34			Общая физическая подготовка.	2	Подвижные игры и эстафета.
35-36			Тактическая подготовка.	2	Подача и пас предплечьями.
37-38			Тактические действие.	2	Подача и пас предплечьями.
39-40			Общая физическая подготовка.	2	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища.
41-42			Тактические действие.	2	Прием подачи в правой и левой задних зонах.
43-44			Тактические действие.	2	Нацеленная подача
44-45			Специальная физическая подготовка.	2	Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей.
46-47			Тактика защиты.	2	Умение взаимодействию с другими игроками.
48-49			Техническая подготовка.	2	Передача сверху.
50-51			Техническая подготовка.	2	Передача сверху.
52-53			Техническая подготовка.	2	Пас-отскок мяча-пас.
54-55			Специальная физическая подготовка.	2	Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей.
56-57			Техническая подготовка.	2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.
58-59			Техническая подготовка.	2	Передача –перемещение- передача.
60-61			Общая физическая подготовка.	2	Подвижные игры с использованием

					волейбольных мячей.
62-63			Тактическая подготовка.	2	Передача безадресного мяча.
64-65			Тактическая подготовка.	2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.
66-67			Техника нападения.	2	Круг за кругом.
68-69			Техника нападения.	2	Высокая прострельная передача.
70-71			Техника защиты.	2	Пас из неудобного положения.
72-73			Техника защиты.	2	Пас из неудобного положения.
74-75			Техника нападения.	2	Высокая прострельная передача.
76-77			Техника нападения.	2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.
78-79			Техника нападения.	2	Подача, пас предплечьями и второй пас.
80-81			Техника защиты.	2	Игра “Кому принимать подачу?”
82-83			Техническая подготовка.	2	Нижняя подача.
84-85			Техническая подготовка.	2	Нижняя подача.
86-87			Общая физическая подготовка.	2	Игра “Круг за кругом”.
88-89			Специальная физическая подготовка.	2	Пас предплечьями на точность.
90-91			Техническая подготовка .	2	Пас предплечьями на точность.
92-93			Тактическая подготовка.	2	Пас из неудобного положения.
94-95			Специальная физическая подготовка.	2	Упражнения с набивными и теннисными мячами.
96-97			Техническая подготовка.	2	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая ) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
98-99			Техническая подготовка.	2	Передача –перемещение- передача.
101-102			Тактическая подготовка.	2	Верхняя подача.
102-103			Техника нападения.	2	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.
104-105			Техника Защиты.	2	Пас из неудобного положения.

106-107		Специальная физическая подготовка.	2	Техника атакующего удара.
108-109		Общая физическая подготовка.	2	Упражнения для мышц ног и таза.
110-111		Тактика защиты.	2	Пас из неудобного положения.
112-113		Тактика защиты.	2	Пас из неудобного положения.
114-115		Общая физическая подготовка.	2	Игра пионербол.
116-117		Общая физическая подготовка.	2	Игра "Поддай и попади"
118-119		Общая физическая подготовка.	2	Общеразвивающие упражнения.
120-121		Специальная физическая подготовка.	2	Игра "Сумей передать и подать"
122-123		Тактика защиты.	2	Игра "Кому принимать подачу"
124-125		Тактика нападения	2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.
126-127		Техническая подготовка.	2	Пас в движении.
128-129		Тактика нападения	2	Подача с лицевой линии.
129-130		Тактика защиты.	2	Игра "Берем игру на себя"
131-132		Техническая подготовка.	2	Передача сверху (Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.)
133-134		Техническая подготовка.	2	Передача сверху (Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.)
135-136		Общая физическая подготовка.	2	Подвижные игры и эстафета.
137-138		Техническая подготовка.	2	Пас в движении.
139-140		Общая физическая подготовка.	2	Игра пионербол.
141-142		Тактика защиты.	2	Игра "Берем игру на себя"
143-144		Общая физическая подготовка.	2	Акробатические упражнения: перекаты, кувырки.

Тематическое планирование 2-ого года обучения  
Общее количество часов - 144

Занятия	По плану	Фактически	Тема занятия	Кол-во часов	Элементы содержания
1-2			Физическая культура и спорт в России. История возникновения волейбола.	2	Физическая культура и спорт в России. История возникновения волейбола.
3-4			Сведения о строении и функциях организма.	2	Сведения о строении и функциях организма.
5-6			Тактика нападения .	2	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая ) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
7-8			Общая физическая подготовка.	2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
9-10			Тактика нападения .	2	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.
11-12			Специальная физическая подготовка.	2	Упражнения с набивными и теннисными мячами.
13-14			Тактика нападения.	2	
15-16			Тактика нападения .	2	Пас предплечьями в движении.
17-18			Общая физическая подготовка.	2	Комбинированный бег со сменой скорости и направлений.
19-20			Техническая подготовка.	2	Пас предплечьями на точность.
21-22			Общая физическая подготовка.	2	Контрольные игры и испытания.
23-24			Техническая подготовка.	2	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая ) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
25-26			Специальная физическая подготовка.	2	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара.
27-28			Техника нападения.	2	Пас предплечьями на точность.



29-30			Техника нападения.	2	Пас предплечьями на точность.
31-32			Специальная физическая подготовка.	2	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара.
33-34			Техническая подготовка.	2	Боковая подача.
35-36			Техническая подготовка.	2	Подача и пас предплечьями.
37-38			Техническая подготовка.	2	Верхняя подача.
39-40			Техническая подготовка.	2	Прием подачи в правой и левой задних зонах.
41-42			Общая физическая подготовка.	2	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара.
43-44			Тактика нападения.	2	Нацеленная подача
45-46			Тактика нападения.	2	Передача сверху.
47-48			Техника защиты и нападения.	2	Прием подачи в правой и левой задних зонах.
49-50			Техника защиты и нападения.	2	Прием подачи в правой и левой задних зонах.
51-52			Специальная физическая подготовка.	2	Передача –перемещение- передача.
53-54			Техника защиты и нападения.	2	Прием подачи в правой и левой задних зонах.
55-56			Техническая подготовка.	2	Передача сверху.
57-58			Техника защиты и нападения.	2	Игра «На подачах-вся команда».
59-60			Техника защиты и нападения.	2	Передача безадресного мяча.
61-62			Тактика нападения.	2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.
63-64			Тактика нападения.	2	Передача –перемещение- передача.
65-66			Общая физическая подготовка.	2	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища. Передвижения игрока.
67-68			Тактика нападения.	2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.
69-70			Специальная физическая подготовка.	2	Перемещений по сигналу.

71-72			Техническая подготовка.	2	Высокая пристрельная передача.
73-74			Техническая подготовка.	2	Пас из неудобного положения.
75-76			Техническая подготовка.	2	Игра “Минус два”
77-78			Тактика нападения.	2	Подача, пас предплечьями и второй пас.
79-80			Тактика нападения.	2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.
81-82			Тактика нападения.	2	Подача, пас предплечьями и второй пас.
83-84			Специальная физическая подготовка.	2	Игра “Кому принимать подачу?”
85-86			Тактическая подготовка	2	Верхняя подача.
87-88			Тактическая подготовка	2	Верхняя подача.
89-90			Тактическая подготовка	2	Игра “Круг за кругом”.
91-92			Техническая подготовка.	2	Пас предплечьями на точность.
93-94			Техническая подготовка.	2	Передача сверху (подготовка, выполнение, дальнейшие действия).
95-96			Специальная физическая подготовка.	2	Пас из неудобного положения.
97-98			Техническая подготовка.	2	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.
99-100			Техническая подготовка.	2	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая ) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
101-102			Техническая подготовка.	2	Передача –перемещение- передача.
103-104			Техническая подготовка.	2	Верхняя подача.
105-106			Тактическая подготовка.	2	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.
107-108			Тактика защиты.	2	Пас из неудобного положения.
109-110			Тактическая подготовка.	2	Индивидуальные действие.

111-112		Общая физическая подготовка.	2	Подвижные игры и эстафеты.
113-114		Тактическая подготовка.	2	Игра волейбол по упрощенным правилам.
115-116		Общая физическая подготовка.	2	Общеразвивающие упражнения
117-118		Тактика защиты.	2	Подвижные игры и эстафеты.
119-120		Тактическая подготовка.	2	Пас в движении.
121-122		Тактическая подготовка.	2	Подача с лицевой линии.
123-124		Специальная физическая подготовка.	2	Передача-перемещение-передача.
125-126		Общая физическая подготовка.	2	Общеразвивающие упражнения
127-128		Специальная физическая подготовка.	2	Передача-перемещение-передача.
129-130		Специальная физическая подготовка.	2	Развитие быстроты реакции, наблюдательности.
131-132		Техническая подготовка.	2	Разбег перед атакой.
133-134		Тактика защиты.	2	Игра "Кому принимать подачу"
135-136		Тактика защиты.	2	Пас из неудобного положения.
137-138		Общая физическая подготовка.	2	Общеразвивающие упражнения
139-140		Техническая подготовка.	2	Подача, пас предплечьями и второй пас.
141-142		Специальная физическая подготовка.	2	Игра волейбол по упрощенным правилам.
143-144		Специальная физическая подготовка.	2	Оценка игровых достижений.

Тематическое планирование 3-его года обучения

Общее количество часов – 144

Занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Элементы содержания
1-2	Задачи за этот год. Правила игры, расстановки.	2	Задачи за этот год. Правила игры, расстановки.
3-4	Общая физическая подготовка.	2	Прыжковые упражнения.
5-6	Техническая подготовка.	2	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая ) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
7-8	Общая физическая подготовка.	2	Прыжковые упражнения.
9-10	Тактика нападения.	2	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая ) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
11-12	Специальная физическая подготовка.	2	Контрольные игры и испытания.
13-14	Тактика нападения.	2	Атакующий удар после передачи.
15-16	Тактика защиты.	2	Одиночный, коллективный блок.
17-18	Общая физическая подготовка.	2	Упражнения со скакалками и мячами.
19-20	Тактика защиты.	2	Одиночный, коллективный блок.
21-22	Специальная физическая подготовка.	2	Контрольные игры и испытания.
23-24	Тактика нападения.	2	Атакующий удар после передачи.
25-26	Общая физическая подготовка.	2	Упражнения со скакалками и мячами.
27-28	Техника нападения.	2	Атака после паса назад.
29-30	Тактика нападения.	2	Атака после паса назад.
31-32	Тактика нападения.	2	Атака в условиях прессинга.
33-34	Тактика нападения.	2	Подача, пас снизу, передача и атака.

35-36	Тактика нападения.	2	Подача, пас снизу, передача и атака.
37-38	Техника нападения.	2	Верхняя подача.
39-40	Тактика защиты.	2	Прием подачи в правой и левой задних зонах.
41-42	Общая физическая подготовка.	2	Упражнения со скакалками и мячами.
43-44	Техническая подготовка.	2	Нацеленная подача
45-46	Тактическая подготовка.	2	Передача сверху.
47-78	Техника защиты и нападения.	2	Игра на скидку в пределах линии атаки.
49-50	Специальная физическая подготовка.	2	Подъем мяча в падении
51-52	Техника защиты и нападения.	2	Подъем мяча в падении
53-54	Техника защиты.	2	Игра «На подачах-вся команда».
55-56	Техника защиты.	2	Передача безадресного мяча.
57-58	Техническая подготовка.	2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.
59-60	Техническая подготовка.	2	Передача –перемещение- передача.
61-62	Общая физическая подготовка.	2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
63-64	Техническая подготовка.	2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.
65-66	Специальная физическая подготовка.	2	Прием с кувырком.
67-68	Общая физическая подготовка.	2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
69-70	Техническая подготовка.	2	Пас из неудобного положения.
71-72	Техническая подготовка.	2	Прием, пас предплечьями, пас-связка, атака и отбивание.
73-74	Тактическая подготовка.	2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.
75-76	Тактическая подготовка.	2	Подача, пас предплечьями, «связка»
77-78	Тактическая подготовка.	2	Игра “Кому принимать подачу?”
79-80	Техническая подготовка.	2	Одиночный, коллективный блок.
81-82	Тактическая подготовка.	2	Верхняя подача.
83-84	Тактическая подготовка.	2	Одиночный, коллективный блок.

85-86	Тактическая подготовка.	2	Блокирование на выносливость.
87-88	Техническая подготовка.	2	Атакующий удар в разных позициях после приема мяча.
89-90	Техническая подготовка.	2	Защита 2-1-3.
91-92	Техническая подготовка.	2	Отражение скидки: левый нападающий атакует.
93-94	Тактическая подготовка.	2	Отражение атакующих ударов по линии: правый защитник.
95-96	Техническая подготовка.	2	Верхняя подача.
97-98	Тактическая подготовка.	2	Отражение атакующих ударов по линии: левой защитник.
99-100	Техника атакующего удара.	2	Атака и контратака.
101-102	Общая физическая подготовка.	2	Блокирование на выносливость.
103-104	Техническая подготовка.	2	Атака и контратака.
105-106	Тактика защиты.	2	Проход связующего и прикрытие сзади справа.
107-108	Тактическая подготовка	2	Прием подачи и атака.
109-110	Тактика защиты.	2	Проход связующего и прикрытие сзади справа.
111-112	Тактика защиты.	2	Прикрыть и отразить.
113-114	Тактическая подготовка.	2	Связующий атакует вторым касанием.
115-116	Тактика защиты.	2	Защита 2-4.
117-118	Тактика защиты.	2	Защита в шесть игроков.
119-120	Тактика защиты.	2	Прием силовой подачи.
121-122	Тактика защиты.	2	Страховка при скидке.
123-124	Техническая подготовка.	2	Короткий пас.
125-126	Тактическая подготовка.	2	Страховка при скидке.
127-128	Специальная физическая подготовка.	2	Блокирование на выносливость.
129-130	Тактическая подготовка	2	Игра волейбол с заданием.
131-132	Тактическая подготовка	2	Игра"Кому принимать подачу"
133-134	Тактическая подготовка	2	Пас из неудобного положения.

135-136	Общая физическая подготовка.	2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
137-138	Тактическая подготовка	2	Связующий принимает, а правый нападающий выполняет связку.
139-140	Тактическая подготовка	2	Атака и контратака.
141-142	Тактическая подготовка	2	Игра волейбол с заданием.
143-144	Тактическая подготовка	2	Игра в волейбол. Подведение итогов. Испытания и тесты.