

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Михайловская средняя общеобразовательная школа имени ГСС А.К. Скрялёва»

«Рассмотрено»
На МО МБОУ
«Михайловская СОШ
имени ГСС А.К. Скрялёва»
Протокол № ____
от «__» _____ 20__ г

«Согласовано»
_____ Агапова И.В.
зам.директора по УВР
«__» _____ 20__ г

«Утверждаю»
_____/Боркевич С.Е.
директор МБОУ
«Михайловская
СОШ имени А.К. Скрялёва»
Приказ № 257 от
«31»августа 2023 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по спортивной секции «Волейбол» 5-11 класс
(спортивно – оздоровительное направление)

Разработана: Анциферовой Татьяной Олеговной
учителем физической культуры

2023 год

Пояснительная записка.

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

Программа «Волейбол» составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 5-11 классов». Программа реализует спортивно-оздоровительное направление внеурочной деятельности. Для учащихся предусмотрено обучение основам волейбола в игровой форме в соответствии с требованиями программы. Программа рассчитана на 102 часа в год, в неделю 6 часов.

Нормативно-правовые документы, на которых разработана рабочая программа: рабочая программа составлена на основании требований к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей. (Письмо Министерства образования РФ от 18 июня 2003г. №28 – 02 – 484/16).

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Формы проведения занятий и виды деятельности

Однонаправленные занятия – посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому и физическому.

Комбинированные занятия – включает два – три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; физическая и тактическая подготовка.

Целостно – игровые занятия - построены на учебной двухсторонней игре в волейбол по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.

Контрольные занятия – прием нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений с целью получения данных об уровне технико – тактической и физической подготовленности занимающихся.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Цель занятий:

- Формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ;
- Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- Теоретическое и практическое обучение игре в волейбол;
- Обучение учащихся жизненно важным двигательным навыкам и умениям;
- Формирование сборной команды школы по волейболу, приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на различных соревнованиях.

Задача занятий:

- Выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства;
- Овладеть практическими и теоретическими приемами игры в волейбол;
- Участвовать в различных соревнованиях по волейболу;
- Развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость;
- Воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремленность и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы;
- Воспитывать у учащихся нравственные качества: смелость, решительность, настойчивость;

- Учить детей проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в себе, а иногда и боязнь.

Планируемые результаты:

1. Развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства;
2. Овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол;
3. Участие в соревнованиях по волейболу, формирование сборной команды школы;
4. Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях.
5. Решение проблему занятости в свободное время, что отвлечет молодежь от правонарушений и положительно повлияет на обстановку в селе
6. Содействие гражданскому, физическому и духовному развитию молодежи.

Учебно-методический план

№	Разделы программы	Содержание	Количество часов
1	Теоретический материал		4
2	Техника и тактика игры	Понятие о технике игры; Особенности отдельных технических приемов; Организация действий игроков в различных ситуациях,	4
3	Организация и проведения соревнований	Современные правила волейбола; Судейство в волейболе;	10
4	Особенности организации самостоятельных занятий волейболом	Правила организации самостоятельных занятий; Организация игры во дворе;	6
5	Физическая подготовка	Общая физическая подготовка; Упражнения укрепляющие здоровье; Упражнения на развитие и совершенствование основных двигательных навыков и умений; Упражнения на укрепление систем организма; Специальная физическая подготовка: подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращений мышц, участвующих в выполнении технических приемов; быстроты переключений от одного двигательного действия к другому	10
6	Верхняя подача избранным способом	Техника выполнения верхней прямой подачи. Техника выполнения верхней боковой подачи	9
7	Передачи	Верхняя передача двумя руками перед собой с выходом; верхняя подача двумя руками над собой; верхняя передача двумя руками назад через голову; передача в падении на спину; передача в падении на грудь; прием снизу	9
8	Нападающий удар	С краев сетки, с низкой, далекой от сетки передачи; прямой нападающий удар правой и левой рукой; боковой нападающий удар правой и левой рукой; перевод мяча правой и левой рукой; нападающий удар с первых передач из зоны 4,2,3	12
9	Блокирование	Техника постановки одиночного и группового	6

		блока	
10	Комбинированные упражнения	Подача-передача; подача-передача-нападающий удар-блокирование; передача-нападающий удар-передача (игра в защите); подача-передача-нападающий удар; подача-передача-нападающий удар-блокирование	6
11	Учебно-тренировочные игры	Игры 6×6, 4×4. Совершенствование технико-тактических действий волейболистов	20
12	Судейство игр	Подготовка юных судей; навыки судейства соревнований	6

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ СЕКЦИИ «ВОЛЕЙБОЛ»

№ п/п Заня тий	Тема занятия	Основные элементы содержания занятия	Дата по плану	Дата фактическая	Примечание
1-2	<p>Теоретическая подготовка</p> <p>Краткие исторические сведения о возникновении игры. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.</p> <p>Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Важность соблюдения режима для достижения высоких результатов.</p>	<p>Познакомить с теоретической частью спортивной игры баскетбол.</p> <p>Развитие и укрепление физических качеств обучающихся</p>			
1-2	<p>Контрольные испытания</p> <p>Прыжок в длину с места</p>	<p>Определить уровень физической подготовленности на начало года</p>			
1-4	<p>Общая физическая подготовка</p> <p>БЕГ: 30м, равномерный до 400м.</p> <p>ПРЫЖКИ: в длину с места.</p> <p>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: типа эстафет.</p>	<p>Развитие быстроты, гибкости, выносливости, прыгучести, ловкости.</p>			
1-4	<p>Специальная физическая подготовка Челночный 3х 10 м.,</p> <p>ПРЫЖКИ: на одной, на двух ногах на месте и в</p>	<p>Развитие физических качеств и способностей, специфичных для волейбола</p>			

	<p>движении.</p> <p>БРОСКИ: малого мяча на дальность</p>				
3-4	<p>Техническая подготовка</p> <p>ПРЫЖКИ: на месте, у сетки после перемещений и остановок.</p> <p>ПЕРЕМЕЩЕНИЯ: скачок вперед, вправо, влево, остановка шагом, прыжком.</p> <p>Перекаты на бедро вправо и влево.</p>	<p>Повторить прыжки, остановки, падения на месте и после перемещений</p>			
3-4	<p>- Прием мяча снизу и передача на 8-10м через сетку.</p> <p>- то же прием сверху</p>	<p>Повторить технику приема мяча 2-я руками.</p>			
5-6	<p>Общая физическая подготовка</p> <p>ОРУ: в движении.</p> <p>БЕГ: 60м, равномерный до 1000м.</p> <p>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: «Два города».</p> <p>БРОСКИ: гранаты на дальность 500-700г</p>	<p>Развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости, прыгучести, ловкости.</p>			
5	<p>Контрольные испытания</p> <p>Челночный бег 5х 6 м</p>	<p>Определить уровень физической подготовленности</p>			
5-8	<p>Техническая подготовка: прыжки, остановки ПРЫЖКИ: на месте, у сетки после перемещений и остановок.</p> <p>ПЕРЕМЕЩЕНИЯ: скачок вперед, вправо, влево, остановка шагом, прыжком.</p>	<p>Закрепить технику прыжков, остановок, падения на месте и после перемещений</p>			

	Перекаты на бедро вправо и влево.				
6-8	Специальная физическая подготовка ПРЫЖКИ: на одной, на двух ногах на месте и в движении боком и спиной вперед	Развитие физических качеств и способностей, специфичных для волейбола			
5-8	Тактические действия Вторая передача на 8-10м через сетку. (на заднюю линию).	Повторить индивидуальные тактические действия в защите			
5-8	Выбор места для 2 передачи и изучение подач мяча в заданную зону.	Повторить индивидуальные тактические действия в нападении			
5-8	Техническая подготовка в защите ПЕРЕМЕЩЕНИ Я: скачок вперед, вправо, влево, остановка шагом, прыжком. Перекаты на бедро вправо и влево.	Повторить прием мяча снизу 2я			
6-8	Общая физическая подготовка ОРУ: без предметов. БЕГ: повторный 2х30м ПРЫЖКИ: тройной с мета ИГРЫ: «Попробуй, унеси»,	Развитие основных двигательных качеств: быстроты, силы, гибкости, выносливости, прыгучести, ловкости.			
9-12	Специальная физическая подготовка ПРЫЖКИ: вверх с доставанием баскетбольного кольца БРОСКИ: теннисного мяча в вертикальную цель.	Развитие быстроты перемещения			

9-12	Тактические действия Вторая передача на 8-10м через сетку. (на заднюю линию).	Повторить индивидуальные тактические действия в защите			
9-12	Выбор места для 2 передачи и изучение подач мяча в заданную зону.	Повторить индивидуальные тактические действия в нападении			
9-12	Техническая подготовка Подачи мяча в обручи, размещенные в зонах 1, 6,5	Обучение подаче в заданную зону			
9-12	Общая физическая подготовка ОРУ: с набивными мячами БЕГ: повторный 3х40м ПРЫЖКИ: в высоту с разбега. МЕТАНИЯ: малого мяча в щит на дальность отскока. ИГРЫ: «Лапта»	Развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости, прыгучести, ловкости			
13-16	Специальная физическая подготовка ПРЫЖКИ: с отягощением. БРОСКИ: набивного мяча над собой в прыжке и ловля после приземления.	Развитие прыгучести			
13-16	Тактические действия Выбор места для выполнения 2-ой передачи (у сетки или из глубины)	Закрепить навыки индивидуальных тактических действий в нападении			
13-16	Интегральная подготовка Поворот спиной к сетке	Учить переключениям в выполнении технических			

	после выполнения нападающего удара для страховки.	приемов нападения и защиты			
13-16	Техническая подготовка Прием мяча в парах от подачи. То же от нападающего удара. То же через сетку. То же в группах.	Обучить технике приема мяча снизу от верхней прямой подачи и нападающего удара			
17-20	Общая физическая подготовка ОРУ: со скамейкой БЕГ: эстафетный 4x50м.. ПРЫЖКИ: в длину с места. ИГРЫ: баскетбол	Развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости, прыгучести, ловкости.			
17-20	Специальная физическая подготовка Круговые движения в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски набивного мяча из-за головы. Подачи мяча слабой рукой.	Развитие физических качеств, необходимых для выполнения верхней прямой подачи.			
17-20	Тактические действия Взаимодействие игроков передней линии при 2-ой передаче (4 и 2 с 3)	Обучить групповым действиям в нападении			
17-20	Интегральная подготовка Поворот спиной к сетке после выполнения нападающего удара для страховки.	Учить переключениям в выполнении технических приемов нападения и защиты.			
17-20	Игровая подготовка Учебная игра 6 x 6.	Закрепление изученных технических			

		приемов и тактических действий			
17-20	Техническая подготовка Передачи в стену стоя, сидя, лежа, во время перемещений. Сочетание этих действий.	Обучение технике передач мяча сверху 2-я			
21-22	Общая физическая подготовка ОРУ: в парах БЕГ: с препятствиями. Приседания с отягощением.	Развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости, прыгучести, ловкости			
21-24	Специальная физическая подготовка Выпрыгивания вверх после перемещений. То же с отягощением.	Развитие прыгучести			
21-24	Тактические действия Взаимодействие игроков задней линии с пасующим при второй передаче (1, 5 и 6 с 3)	Обучить групповым действиям в нападении			
	Интегральная подготовка Страховка после выполнения блока.	Закрепить технику переключением в выполнении технических приемов нападения и защиты.			
21-24	Игровая подготовка Учебная игра 6 х 6, 5х5.	Закрепление изученных технических приемов и тактических действий			
23-24	Общая физическая подготовка	Развитие основных двигательных качеств: быстроты,			

	ОРУ: с мячами БЕГ: с преодолением вертикальных препятствий.	силы, гибкости, выносливости, прыгучести, ловкости.			
21-24	Техническая подготовка Прием мяча снизу в парах, у стены, после подачи и нападающего удара.	Закрепление техники приема мяча снизу от верхней прямой подачи и нападающего удара			
21-24	Многократные подачи мяча в заданную зону.	Обучение технике подач в правую и левую половины площадки			
25-28	Специальная физическая подготовка Прыжки на одной и двух через вертикальные препятствия	Развитие прыгучести			
25-28	Тактические действия Взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от подачи, нападающих ударов, обманов.	Обучить групповым действиям в защите			
25-28	Интегральная подготовка Страховка после нападающего удара и блокирования.	Закрепить технику переключения в выполнении технических приемов в нападении к защите.			
25-28	Игровая подготовка Учебная игра 6 x 6, 4x4.	Совершенствование изученных технических приемов и тактических действий			
	Техническая подготовка Падение с перекатом на бедро после выпада в сторону.	Закрепление техники прыжков, падений на месте и после перемещений.			

	То же после приема мяча.				
25-28	Прием мяча сверху от передачи на 6-8 м через сетку.	Закрепление приема мяча сверху			
25-28	Общая физическая подготовка ОРУ: с палками БЕГ: с горизонтальными препятствиями ИГРЫ: «Мяч ловцу»	Развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости, прыгучести, ловкости.			
29-32	Специальная физическая подготовка Передвижение на руках вправо и влево в и.п.- упор лёжа. Тыльное сгибание и разгибание кистей, держа набивной мяч.	Развитие качеств, необходимых для выполнения передач			
29-32	Тактические действия Взаимодействие игроков задней линии с 2 при приеме подач для 2-ой передачи.	Обучить групповым действиям в нападении			
29-32	Интегральная подготовка Страховка после нападающего удара и блокирования.	Закрепить технику переключения в выполнении технических приемов в нападении к защите.			
29-32	Теоретическая подготовка Установка игрокам и разбор проведенной игры.	Роль соревнований в спортивной подготовке			
33-36	Техническая подготовка Падение с перекатом на грудь. То же после приема мяча.	Закрепление техники сочетания прыжков и падений			
33-36	Прием мяча снизу от	Закрепление			

	нападающего удара	приема мяча снизу от нападающего удара		
33-36	Нападающий удар по ходу из зон 4,3,2 с высоких и средних передач	Обучение технике прямого нападающего удара		
33-36	Общая физическая подготовка ОРУ: с гантелями 2кг. Упражнения на тренажерах.	Силовая подготовка.		
33-36	Специальная физическая подготовка Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. - метание теннисного мяча в цель с места, с разбега, после поворота.	Развитие качеств необходимых для выполнения ПНУ		
33-36	Тактические действия Выбор места для нападающего удара более слабой рукой и дара с переводом более сильной рукой.	Обучить индивидуальным действиям в нападении		
33-36	Интегральная подготовка Страховка после нападающего удара и блокирования.	Закрепить технику переключения в выполнении технических приемов в нападении к защите.		
37-38	Техническая подготовка Нападающий удар по ходу из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. То же из зон 4 и 2 с передачи из глубины.	Закрепление техники прямого нападающего удара и подачи в заданную зону.		

	Поддачи в зоны 1,6, 5.				
37	Передачи сверху во встречных колонах со сменой мест. Передачи в кругу с передвижение приставными шагами.	Обучение технике передач сверху 2-я руками во время перемещений			
36-40	Общая физическая подготовка ОРУ: без предмета ИГРЫ: баскетбол Силовая подготовка на тренажерах.	Развитие силы, гибкости, ловкости.			
37-40	Специальная физическая подготовка Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движение кистей в прыжке. - метание теннисного мяча в цель с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку.	Развитие качеств необходимых для выполнения ПНУ			
38	Тактические действия Взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нападающих ударов. «Угол вперед»	Обучить групповым действиям в защите.			
39-40	Интегральная подготовка Страховка после нападающего удара и блокирования.	Закрепить технику переключения в выполнении технических приемов в нападении к защите.			
40	Теоретическая подготовка Обязанности судей Жестикуляция судьи: «Подача», «Аут»,	Методика судейства			

	«Спорный мяч».			
41-42, 44	Техническая подготовка Нападающий удар по ходу из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. То же из зон 4 и 2 с передачи из глубины. Подачи в зоны 1,6, 5	Закрепление техники прямого нападающего удара и подач в заданную зону		
41	Соревновательная подготовка Участие в соревнованиях	Закрепить изученные технические приемы и тактические действия в игровых условиях		
42-44	Прием мяча сверху от подач и от нападающего удара	Закрепление техники приема мяча сверху от подачи и ПНУ		
41-44	Общая физическая подготовка ОРУ: без предмета ИГРЫ: эстафеты с мячом, скакалкой.	Развитие быстроты, гибкости, ловкости.		
41-44	Специальная физическая подготовка - Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей в прыжке через сетку. - соревнования в точности метания теннисного мяча в цель с места.	Развитие качеств необходимых для выполнения ПНУ и подач.		
43-44	Интегральная подготовка Страховка после нападающего удара и блокирования.	Закрепить технику переключения в выполнении технических приемов в нападении к		

		защите.			
45,47	Техническая подготовка - скачок вправо, влево, назад - Падение с перекатом на грудь. - То же после приема мяча.	Закрепление техники перемещений, остановок, прыжков и падений			
45,47	- передача сверху стену с перемещением приставными шагами; - тоже в парах; - тоже через сетку.	Обучение технике передач сверху 2-я руками во время перемещений.			
48	Прием мяча низу от нападающего удара	Закрепление техники приема мяча снизу от ПНУ			
45	Интегральная подготовка Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам				
45-46	Общая физическая подготовка ОРУ: в парах. Акробатические упражнения	Развитие гибкости, ловкости			
46	Тактические действия Взаимодействие игроков при приеме подач, при 2-ой передаче передаче через игроков 3 и 2.	Обучить командным действиям в защите.			
45-48	Специальная физическая подготовка Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.	Развитие прыгучести			
49	Техническая	Закрепление			

	подготовка Прием мяча сверху от подач и от нападающего удара	техники приема мяча сверху от подачи и ПНУ сверху от передачи через сетку.		
50	Нападающий удар по ходу из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. То же слабой рукой; То же сильной с переводом.	Закрепление техники прямого нападающего удара		
50	Интегральная подготовка Страховка после нападающего удара и блокирования	Закрепить технику переключения в выполнении технических приемов в нападении к защите.		
49,51	Специальная физическая подготовка - Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей в прыжке через сетку. - соревнования в точности метания теннисного мяча в цель с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку.	Развитие качеств необходимых для выполнения ПНУ и подач.		
52	Соревновательная подготовка Учебная игра 6х6.	Закрепить изученные технические приемы и тактические действия в игровых условиях		
52-53	Тактические действия Взаимодействие игроков при приеме подач, при 2-ой передаче через игроков 3 и 2.	Обучить командным действиям в защите		

53-56	Общая физическая подготовка ОРУ: без предмета ИГРЫ: эстафеты с мячом, скакалкой	Развитие быстроты, гибкости, ловкости.			
53-56	Специальная физическая подготовка Перемещения в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу	Развитие быстроты перемещений.			
54-56	Техническая подготовка Нападающий удар по ходу из зон 4,3,2 с передачи из глубины.	Совершенствование техники прямого нападающего удара			
54-56	Прием мяча сверху от нападающего удара	Закрепление техники приема мяча снизу от ПНУ			
54, 56	Интегральная подготовка Чередование игры «Углом вперед» и «Углом назад»	Закрепить выполнение технических приемов в защите.			
57-60	Общая физическая подготовка ОРУ: с набивными мячами ИГРЫ: «Вызов номеров»	Развитие быстроты, гибкости, ловкости.			
57-60	Специальная физическая подготовка Челночный бег 5х6м различными способами. Прыжки в длину с места.	Развитие скоростно-силовых качеств			
57	Техническая подготовка Передачи сверху на удар из зоны 2 в зоны 3 и 4	Закрепление техники передач			

60	Прием мяча сверху от нападающего удара	Закрепление техники приема мяча снизу от ПНУ		
60	Нападающий удар по ходу с различных передач	Совершенствование техники прямого нападающего удара		
58	Интегральная подготовка Переход от действий в защите к нападению	Учить переключаться от действий в защите к нападению.		
59	Тактические действия Имитация нападающего удара и передача через сетку на заднюю линию.	Обучить технике обманных действий.		
61	Тактические действия Имитация нападающего удара и передача через сетку на заднюю линию.	Обучить технике обманных действий в нападении		
61-64	Общая физическая подготовка ОРУ: с набивными мячами ИГРЫ: «Борьба за мяч»	Развитие быстроты, гибкости, ловкости		
61-64	Специальная физическая подготовка Челночный бег 5х6м различными способами. Прыжки в длину с места.	Развитие скоростно-силовых качеств и прыгучести.		
62	Интегральная подготовка Чередование игры «Углом вперед» и «Углом назад»	Закрепить выполнение технических приемов в защите.		
63	Техническая подготовка Прием мяча сверху от нападающего удара	Закрепление техники приема мяча снизу от ПНУ		
64	Подачи по заданию: в	Закрепление		

	правую и левую половины площадки, в ближнюю и дальнюю зоны	техники подач			
61-64	Соревновательная подготовка Учебная игра бхб.	Закрепить изученные технические приемы и тактические действия в игровых условиях			
65	Техническая подготовка Подачи по заданию: в правую и левую половины площадки, в ближнюю и дальнюю зоны	Закрепление техники подач			
66	Прием мяча сверху и снизу от нападающего удара	Закрепление техники приема нападающих ударов			
66	Нападающий удар по ходу с различных передач	Закрепление техники нападающих ударов с различных передач			
68	Нападающие удары после передачи из глубины площадки	Закрепление техники нападения из зон 2 и 4 с передачи глубины			
67	Специальная физическая подготовка - Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей в прыжке через сетку.	Развитие качеств необходимых для выполнения ПНУ и верхней прямой подачи.			
65	Тактические действия Расположение на приеме, при 2-ой передаче выходящих игроков зон 2 в 3 и при ударе из 2 и 4	Командная тактика защиты			

65	Теоретическая подготовка Расстановка игроков на площадке при приеме мяча.	Правила игры		
68	Интегральная подготовка Переход от действий в нападении к защите.	Учить переключаться от нападения к защите		
69-72	Общая физическая подготовка ОРУ: с резиновым жгутом. ИГРЫ: пионербол	Развитие быстроты, гибкости, ловкости.		
69-72	Специальная физическая подготовка - Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей в прыжке через сетку. - соревнования в точности метания теннисного мяча в цель с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку.	Развитие качеств необходимых для выполнения ПНУ и верхней прямой подачи.		
70	Техническая подготовка Нападающий удар по ходу с различных передач и из глубины	Закрепление техники нападающих ударов с различных передач и из глубины.		
69,71,72	Тактические действия Расположение на приеме, при 2-ой передаче выходящих игроков зон 2 в 3 и при ударе из 2 и 4	Командная тактика защиты		
70,71	Взаимодействия игроков 6, 5, 1 с 3.	Групповые тактические действия в нападении		

69,71	Интегральная подготовка Чередование игры «Углом вперед» и «Углом назад»	Чередование системы игры в защите.			
74	Техническая подготовка Прием мяча сверху и снизу от нападающего удара. Подачи по заданию: в правую и левую половины площадки, в ближнюю и дальнюю зоны	Закрепление техники приема нападающих ударов и подач			
73-76	Общая физическая подготовка ОРУ: с скакалками ИГРЫ: баскетбол	Развитие быстроты, гибкости, ловкости			
73-76	Специальная физическая подготовка - Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей в прыжке через сетку. - соревнования в точности метания теннисного мяча в цель с разбега, после поворота, и прыжке; тоже через сетку.	Развитие качеств необходимых для выполнения ПНУ и верхней прямой подачи.			
73,75 .76	Тактические действия Расположение на приеме, при 2-ой передаче выходящих игроков зон 2 в 3 и при ударе из 2 и 4	Командная тактика защиты			
74,76	4 и 2 с 3, 2 с 3 и 4, 4 с 2 и 3.	Взаимодействие игроков передней линии при 2-ой передаче			

75	Теоретическая подготовка Расстановка игроков на площадке при приеме мяча.	Правила игры		
73,75	Интегральная подготовка Подача -прием- передача- нападение- блокирование	Чередование различных технических приемов в игровой обстановке		
77	Тактические действия Система игры со 2-ой передачи через игрока зоны 2.	Командная тактика нападения		
77,79	Взаимодействия игроков задней линии	Групповые тактические действия в нападении		
78,79	Техническая подготовка - передачи в парах, -то же через сетку, - то же на точность.	Закрепление техники передач в прыжке.		
79	- Показ, объяснение, значение. - прыжок вверх с поднятыми вверх руками, - тоже у сетки.	Обучение одиночному блокированию ударов по диагонали.		
78	Теоретическая подготовка Судейство по упрощенным правилам	Правила игры		
77-80	Общая физическая подготовка ОРУ: с гантелями ИГРЫ: баскетбол.	Развитие быстроты, гибкости, ловкости		
77-80	Специальная физическая подготовка -Прыжковые	Развития качеств, необходимых при блокировании		

	упражнения с подниманием рук вверх с места, - то же после перемещения, Тоже после поворотов				
80	Интегральная подготовка Двухсторонняя учебная игра бхб.	Закрепление технических приемов в игровой обстановке.			
81,82,83	Тактические действия Взаимодействия игроков при 2-ой передаче из зон 3 в 4 и 2	Групповые тактические действия в нападении			
81	Имитация удара и передачи сверху на заднюю линию.	Индивидуальная тактика нападения Закрепление техники обманных действий.			
83	Выбор места при одиночном блокировании.	Индивидуальная тактика защиты.			
82	Техническая подготовка Показ, объяснение, значение. - прыжок вверх с поднятыми вверх руками. - чейке у сетки	Обучение одиночному блокированию ударов по диагонали.			
81-84	Общая физическая подготовка ОРУ: в парах.	Развитие быстроты, гибкости, ловкости.			
81-84	Специальная физическая подготовка Передвижение пополь сетки прыжками шагами, остановка, и принятие и.п. для блокирования.	Развития качеств, необходимых при блокировании			

84	Интегральная подготовка Двухсторонняя учебная игра 6х6.	Закрепление технических приемов в игровой обстановке.		
85,87	Техническая подготовка - Нападающий удар из зон 4 и 2 с передачи из глубины. - то же с высоких и средних передач.	Закрепление техники нападающих ударов из глубины и с различных передач.		
86	- многократные прыжки вверх с поднятыми вверх руками, - то же у сетки. - то же после перемещения вдоль сетки и остановки.	Обучение одиночному блокированию ударов по диагонали.		
85-88	Общая физическая подготовка ОРУ: в парах.	Развитие быстроты, гибкости.		
85-88	Специальная физическая подготовка Прыжки вверх с поворотом на 180* у сетки.	Развития качеств, необходимых при блокировании		
86	Тактические действия Выбор места при блокировании	Индивидуальная тактика защиты		
88	Интегральная подготовка Чередование игры «Углом вперед» и «Углом назад»	Чередование системы игры в защите.		
89	Техническая подготовка - прием мяча снизу в парах, - то же от нападающего удара,	Закрепление техники приема мяча снизу от нападающего удара		

	- тоже через сетку.				
90	- многократные прыжки вверх с выносом рук над сеткой. -то же после перемещения вдоль сетки и остановки. - то же по сигналу..	Закрепление техники одиночного блокирования			
91	ВПД в ближнюю и дальнюю зоны.	Закрепление техники верхней прямой подачи.			
89-92	Общая физическая подготовка ОРУ: со скамейкой. ИГРЫ: «Волк во рву»	Развитие прыгучести			
89-92	Специальная физическая подготовка Блокирование после 1 шага к сетке.	Развития качеств, необходимых при блокировании			
89	Тактические действия Взаимодействие игроков 6,5,1 и 2 при приеме подачи для 2-ой передачи.	Командная тактика защиты			
91	Выбор места при приеме ВПД	Индивидуальная тактика защиты			
92	Интегральная подготовка Чередование игры «Углом вперед» и «Углом назад»	Чередование системы игры в защите			
93-96	Общая физическая подготовка Акробатические упражнения.	Развитие скоростно-силовых качеств			
93-96	Специальная физическая подготовка Блокирование после 1 шага к сетке. - то же по сигналу.	Развития качеств, необходимых при блокировании			

94	Техническая подготовка - Нападающий удар из зон 4 и 2 с передачи из глубины. - то же с высоких и средних передач.	Закрепление техники нападающих ударов из глубины и с различных передач.		
95	ВПП в правую и левую стороны площадки	Закрепление техники верхней прямой подачи.		
96	- прием мяча снизу в парах, - тоже от ВПП, - тоже через сетку.	Закрепление техники приема мяча снизу от ВПП		
94	Тактические действия Вторая передача через игрока зоны 2.	Командная тактика защиты		
95	Выбор места при страховании партнера, принимающего мяч	Индивидуальная тактика защиты		
93,96	Интегральная подготовка Чередование игры «Углом вперед» и «Углом назад»	Чередование системы игры в защите		
99	Техническая подготовка - прием мяча сверху с передачи на 8-10м через сетку.	Закрепление техники приема мяча сверху от ВПП		
97,99	- Нападающий удар из зон 4,3, 2 с высоких и средних передач. - ПНУ с передачи из глубины площадки	Закрепление техники ПНУ по ходу.		
98	- многократные прыжки вверх с выносом рук над сеткой, -то же после перемещения вдоль сетки и остановки. - «Зеркальные»	Закрепление техники одиночного блокирования		

	перемещения двух игроков вдоль сетки с остановкой и блокированием				
97-100	Общая физическая подготовка ОРУ: в движении ИГРЫ: «картошка»	Развитие ловкости и скоростных качеств			
97-100	Специальная физическая подготовка - Блокирование после 1 шага к сетке. - тоже по сигналу.	Развития качеств, необходимых при блокировании			
97	Тактические действия Вторая передача через игрока зоны 3.	Командная тактика нападения			
98	Выбор способа приема мяча при игре в защите и на сгравовке	Индивидуальная тактика защиты			
100	Интегральная подготовка Двухсторонняя учебная игра 6х6.	Закрепление технических приемов в игровой обстановке.			
101, 102	Техническая подготовка - ВПН в правую и левую стороны площадки, - тоже в дальнюю и ближнюю зоны.	Закрепление техники верхней прямой подачи.			
102	- прием мяча сверху и передача на 8-10м, - тоже от ВПН через сетку.	Закрепление техники приема мяча сверху			
103	- Нападающий удар из зон 4 и 2 с с высоких и средних передач.	Закрепление техники нападающих ударов с различных передач.			
101-	Общая физическая	Развитие			

104	подготовка ОРУ: с набивными мячами	скоростно-силовых качеств		
101-104	Специальная физическая подготовка Блокирование поле «зеркального» перемещения партнера.	Развития качеств, необходимых при блокировании		
102	Тактические действия Выбор места при страховании партнера, принимающего мяч	Индивидуальная тактика защиты		
102-105	Общая физическая подготовка Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах .ИГРЫ: «Попробуй, унеси»	Развитие скоростно-силовых качеств		
102-105	Одиночное блокирование из зон 4,2,3 по диагонали.	Закрепление индивидуальной тактики защиты		
100-108	Интегральная подготовка Двухсторонняя учебная игра 6х6 Соревнования между командами спортивной секции.	Закрепление технических приемов в игровой обстановке		
107-108	Контрольные испытания Подача мяча, передачи в парах, над собой. Тестирование по ОФП	Определить уровень физической подготовленности на конец года		
6	Соревнования Первенс			

часов	тво учебного заведения по волейболу среди команд разных групп (курсов). Товарищеские встречи между командами города.				
-------	---	--	--	--	--

Материально- техническое обеспечение

Для проведения занятий в секции волейбола имеются следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная – 1
2. Стойки волейбольные – 2
3. Гимнастические скамейки – 3-4
4. Гимнастические маты – 5
5. Скакалки – 15
6. Мячи волейбольные – 5
7. Рулетка – 1

Учебно-методический комплект

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Раздел 3, 10-11 классы. Часть 1 и 1.4.2 Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм (10-11 классы) Волейбол (юноши и девушки). Часть 3. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: дпн В.И. Лях и кпн А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования РФ (2004).

