

УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСК

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 9»
(МБОУ «СШ 9»)

РАССМОТРЕНА
На заседании МО
художественно-эстетического цикла
протокол № 1
от « 01 » 09 2021 г.

СОГЛАСОВАНО
зам.директора по ВР
Е.В. Карцева
« 01 » 09 2021 г.



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ «СШ №9»
А.Н. Никитич
« 01 » 09 2021 г.

ПРОГРАММА ПО РЕАЛИЗАЦИИ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КРУЖОК «ВОЛЕЙБОЛ»
(72 часа)

Срок реализации: 2021 – 2029 учебный год
Учитель: А.В. Момотенко

Норильск, 2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Характеристика программы

1.2. Данная рабочая программа разработана для учащихся 3-7х классов общеобразовательной школы и направлена на реализацию спортивно-оздоровительную деятельность. Данная рабочая программа рассчитана на 72 учебных часов (занятий) из расчета 2ч в неделю. Программа реализуется на занятиях, которые проводится два раза в неделю. Сроки реализации рабочей программы: (2021-2029у.г.). В основе принципов создания программы лежит концепция личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса. Программа по физической культуре, направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;
- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического воспитания и физического развития;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта – волейбол;
- подготовка к освоению программы спортивной подготовки, подготовка одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

1.3. Характеристика избранного вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации обучения

Волейбол – популярная игра во многих мира. Волейбол зародился в Америке в конце 19 века, спустя полвека, в 1964 году, его внесли в программу Олимпийских игр. Волейбол и в России является одной из самых популярных спортивных игр и как средство физического воспитания он очень эффективен и по праву занимает одно из ведущих мест в системе физического воспитания.

Современный уровень развития волейбола предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся, к технической, тактической и морально-волевой подготовке. Игра включает в себя внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим волейболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения по площадке. большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях.

Высокий уровень технической подготовленности волейболистов характеризуют следующие критерии:

- надежность – стабильное выполнение технических приемов, несмотря на различные факторы. мешающие их выполнению;
- разносторонность – владение всеми техническими приемами и умение выполнять их наиболее рациональными и совершенными способами;
- приспособляемость – умение применять технические приемы и способы в различных игровых ситуациях и при активном сопротивлении игроков команды соперника;
- специализация – совершенное владение комплексом технических действий при выполнении определенных функциональных обязанностей в команде.

Сущность игры будет раскрыта неполно, если не учесть большого напряжения нервной системы игроков и необходимости морально-волевых усилий для достижения победы.

Знание всех сторон, характеризующих деятельность волейболистов, помогает планировать тренировочный и соревновательный процессы, создавать нормативные основы или модельные характеристики, на достижение которых должен быть направлен тренировочный процесс.

1.3.1. Отличительные особенности волейбола.

- *Естественность движений.*

В основе волейбола лежат естественные движения – бег, прыжки, удары, передачи. Им легко обучать детей, подростков и взрослых. Поэтому волейбол входит в программу воспитания и обучения детей, начиная с детских садов, а игры с мячами – с двухлетнего возраста.

- *Коллективность действий.* Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товариществ, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Девиз игры – «Один за всех, все за одного!».

- *Соревновательный характер.* Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Эти особенности способствуют воспитанию настойчивости, решительности, целеустремленности.

- *Непрерывность и внезапность изменения условий игры.* Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитие способностей к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации.

- *Высокая эмоциональность.* Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Высокий эмоциональный уровень способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре.

- *Самостоятельность действий.* Каждый игрок на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать. Это важно для воспитания у занимающихся творческой инициативы.

- *Этичность игры.* Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям.

1.3.2. Специфика организации обучения волейболистов.

Особенности волейбола определяются спецификой соревновательной деятельности, которая и отличает его от других видов спорта. Соревновательное противоборство в игре происходит по установленным правилам с использованием присущих только этой игре соревновательных действий - приемов игры (техники). При этом обязательным является наличие соперника. В волейболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. Занимающиеся распределяются на тренировочные группы по возрасту и полу. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим тренировочной и соревновательной деятельности

Программа составлена для каждого года обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- подготовка волейболистов высокой квалификации, резерва сборной команды Красноярского края, России;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- подготовка инструкторов и судей по волейболу.

Основополагающие принципы программы:

-Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

-Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

-Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Основная цель программы по волейболу – реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки, конечной целью которой является подготовка спортивного резерва, в связи с чем, для ее достижения на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач.

1.3.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды), минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество детей в группах

Спортивная подготовка волейболистов — многолетний целенаправленный процесс, представляющий собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Изучение программного материала рассчитано для освоения на двух этапах спортивной подготовки:

Этап начальной подготовки (НП) - на него зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта - волейбола, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки. Продолжительность этапа - 2-3 года. *Основные задачи этапа:*

- укрепление здоровья спортсменов;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям волейболом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта волейбол;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта волейбол.

- **Тренировочный этап (этап спортивной специализации).** Группы этапа комплектуются из числа одаренных и способных к спорту детей и подростков, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа - 4-5 лет. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и технической подготовке.

Основные задачи этапа:

- укрепление здоровья спортсменов;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта волейбол;
- формирование спортивной мотивации;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

По окончании тренировочного этапа обучающиеся получают статус выпускника и документ, образец которого устанавливается спортивной школой самостоятельно.

Программа рассчитана на 8 лет (до 3 лет - начальная подготовка (НП); до 5 лет - тренировочный этап (ТГ), и рекомендуется для освоения детьми и подростками от 9-11 до 18 лет, в зависимости от степени мотивации, способностей и уровня достигаемых результатов.

Срок реализации программы может сокращаться также в зависимости от возраста поступления ребенка и качества освоения программы (выполнение нормативов и требований ЕВСК). Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год, в т.ч. в форме реализации индивидуального учебного плана, разработанного в соответствии с установленными локальным актом требованиями.

Образовательная организация имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки в соответствии с установленными локальным актом требованиями с учётом действующего законодательства.

Продолжительность этапов является ориентировочной - она определяется не только временем (стажем занятий на предыдущем этапе), но и достигнутыми результатами, которые определяются физиологическими способностями и функциональными возможностями, оценка степени развития которых, даётся в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации.

Формы организации образовательного (тренировочного) процесса.

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;

- медицинское тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам осуществляется по решению педагогического совета (на основании представления малого педагогического-тренерского совета) в отношении наиболее мотивированных, проявивших особые способности учащихся, для обучающихся с удлинённым на 1 год сроком обучения, а также для всех обучающихся на период их активного летнего отдыха.

С учетом специфики вида спорта волейбол определяются следующие особенности спортивной подготовки:

-комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

-в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта волейбол осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

В отделе волейбола занимаются дети в возрасте от 9 до 18 лет. В данной программе представлено содержание работы на двух этапах:

этап начальной подготовки (срок реализации – 3 года);

тренировочный этап (срок реализации - 5 лет).

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальная наполняемость групп.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Количество занимающихся в группе (человек)
<i>Этап начальной подготовки</i>	1	9-12	15-25
	2	10-13	14-20
	3	11-14	14-20
<i>Тренировочный этап (этап спортивной специализации)</i>	1	12-15	10-20
	2	13-16	10-20
	3	14-16	8-16
	4	15-17	8-16
	5	16-18	8-16

Педагогическая целесообразность обусловлена:

- тем, что программа имеет выраженный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми, подростками. За период освоения программы учащиеся получают не только базовую спортивную подготовку по волейболу, способную укрепить

здоровье, развить двигательные и координационные навыки, приучить к дисциплинированности, но и возможность максимальной самореализации за счёт высоких спортивных результатов в зависимости от степени мотивации и способностей;

Программа разработана на основе:

- ст. 84 Федерального Закона РФ от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минспорта РФ от 10.04.2013 №114 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол»;
- Приказа Минспорта РФ от 12 сентября 2013 г. №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы;
- Устав образовательного учреждения;

Новизна программы заключается в интеграции подходов, реализованных в Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта волейбол, типовых программах разных авторов с учётом требований Федерального закона от 29 декабря 2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации» и условий конкретного образовательного (тренировочного) процесса.

Цель программы: создать условия для укрепления здоровья, мотивации обучающихся к максимально возможному для них уровню личностного развития средствами избранного вида спорта, выявления, развития и поддержки талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности в избранном виде спорта (волейбол).

Задачи программы:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

II. Учебный план

Учебный план составлен в соответствии с п.14 приказа Минспорта России от 12.09.2013 г. №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам». Учебный план занятий по этапам спортивной подготовки и предметным областям реализуется в форме тренировочных занятий и рассчитан на 46 недель, из них 42 недели занятий на базе спортивной школы и 4 недели для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам. Организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями (зрелищных, массовых мероприятий) осуществляется в рамках плана спортивно-массовой и воспитательной работы. Построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации регулируется рабочим планом-графиком тренера-преподавателя на текущий год обучения и учитывается при проектировании тренировочных занятий.

Необходимо так строить подготовку, чтобы сохранить равновесие между затратой и восстановлением энергоресурсов занимающихся. Для этого нужна рациональная структура учебно-тренировочного процесса и индивидуализация подхода к каждому игроку.

В одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом - иных. Поэтому очень важно сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов, что позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха именно в волейболе. Тренеру необходимы знания возрастных особенностей развития юных игроков и модельные характеристики волейболиста высокой квалификации.

Строить подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом - выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

В ниже предложенной таблице представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков. Однако необходимо учитывать, что в волейбольные группы для перспективной подготовки к достижению высокого спортивного мастерства отбирают детей, имеющих определенные соматические и морфофункциональные особенности. Прежде всего, это высокорослые дети. Они отличаются от менее рослых и по темпам полового созревания, и по нарастанию физических способностей. Чаще всего такие дети опережают своих сверстников по соматическим показателям, а иногда и по физическим способностям

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет							
	9	10	11	12	13	14	15	16
Длина тела				+	+	+	+	
Мышечная масса				+	+	+	+	
Быстрота	+	+	+					
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+		
Сила				+	+	+		
Выносливость	+	+					+	+
Анаэробные возможности	+	+	+				+	+
Гибкость	+	+						
Координационные способности	+	+	+	+				
Равновесие		+	+	+	+	+		

Выбор содержания обучения по предметным областям «избранный вид спорта», технико-тактическая и психологическая подготовка», и.т.д. осуществляется с учётом влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта волейбол

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта волейбол

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	3

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

**2.1.ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ И ОБЪЁМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ
ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ**

Этапы и годы спортивной подготовки	Этап начальной подготовки (НП)			Тренировочный этап - (ТГ)					За период освоения программы
	До 1 года	Свыше года		Начальной специализации (до 2-х лет)		Углублённой специализации (свыше 2 лет)			
Год обучения	1	2	3	1	2	3	4	5	
Кол-во часов	276	368	368	460	460	552	644	644	3772
Текущий контроль и промежуточная аттестация <i>(*время на проведение входит в общее время на освоение соответствующей образовательной области)</i>	КПН по ОФП и СФП	КПН по ОФП и СФП	КПН по ОФП и СФП	КПН по ОФП СФП и техни ческо й подго товке	КПН по ОФП СФП и техни ческо й подго товке	КПН по ОФП СФП и техни ческо й подго товке	КПН по ОФП СФП и техни ческо й подго товке	КПН по ОФП СФП и техни ческо й подго товке	

Календарно-тематическое планирование.

Дата план	Дата факт.	№ урока	ТЕМА	Кол-во час	ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ	Тип занятия.	Оборудование.
6.09		1, 2	Основные правила игры.	2	Освоение знаний о игре в волейбол.	Комбинированный.	Свисток, Вб мячи.
13.09		3, 4	Чередование способов перемещений.	2	Освоение техникой передвижений.	Комбинированный.	Свисток, Вб мячи.
20.09		5, 6	Урок игра.	2	Передача мяча над собой за 1 мин.		
27.09		7,8	Передача сверху во встречных колоннах.	2	Освоение техники передач мяча и приема.	Комбинированный.	Свисток, Вб мячи.
4.10		9, 10	Передача мяча сверху двумя руками над собой.	2	Освоение техники передач мяча и приема.	Комбинированный.	Свисток, Вб мячи.
11.10		11, 12	Прием мяча снизу через сетку после перемещения.		Освоение техники передач мяча и приема.	Комбинированный.	Свисток, Вб мячи.
18.10		13,14	Передача мяча сверху через сетку.	2	Освоение техники передач мяча и приема.	Комбинированный.	Свисток, Вб мячи.
25.10		15, 16	Урок игра.	2	Передача мяча в стену за 1 мин.	Контрольный.	Свисток, Вб мячи.
1.11		17, 18	Прием мяча с подачи.	2	Освоение техники передач мяча и приема.	Комбинированный.	Свисток, Вб мячи.
8.11		19, 20	Урок игра.	2	Передача мяча в парах за 1 мин.	Контрольный.	Свисток, Вб мячи.
15.11		21, 22	Прием мяча с подачи.	2	Освоение техники приема мяча.	Комбинированный.	Свисток, Вб мячи.
22.11		23, 24	Отбивание мяча кулаком через сетку.	2	Освоение техники приема мяча.	Комбинированный.	Свисток, Вб мячи.
29.11		25, 26	Урок игра.	2	Прием мяча у стены за 1 мин.	Контрольный.	Свисток, Вб мячи.
6.12		27, 28	Нападающий удар после подбрасыв.	2	Освоение техники нап. Удара.	Комбинированный.	Свисток, Вб мячи.
13.12		29, 30	Нижняя прямая подача с 6-7 мет.	2	Освоение техники подач.	Комбинированный.	Свисток, Вб мячи.
20.12		31,32	Урок игра.	2	Прием мяча над собой за 1 мин.	Контрольный.	Свисток, Вб мячи.
27.12		33.34					

Дата план	Дата факт.	№ урок	ТЕМА	Кол-во час	ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ	Тип занятия.	Оборудование.
10.01		35.36	Нижняя прямая подача с 6-7 мет	2	Освоение знаний о игре в волейбол.	Комбинированный.	Свисток, Вб мячи.
17.01		3738	Чередование способов перемещений.	2	Освоение техникой передвижений.	Комбинированный.	Свисток, Вб мячи.
24.01		3940	Урок игра.	2	Передача мяча над собой за 1 мин.		
31.01		41 42	Передача сверху во встречных колоннах.	2	Освоение техники передач мяча и приема.	Комбинированный.	Свисток, Вб мячи.
7.02		43 44	Передача мяча сверху двумя руками над собой.	2	Освоение техники передач мяча и приема.	Комбинированный.	Свисток, Вб мячи.
14.02		45 46	Прием мяча снизу через сетку после перемещения.		Освоение техники передач мяча и приема.	Комбинированный.	Свисток, Вб мячи.
21.02		47 48	Передача мяча сверху через сетку.	2	Освоение техники передач мяча и приема.	Комбинированный.	Свисток, Вб мячи.
28.02		49 50	Урок игра.	2	Передача мяча в стену за 1 мин.	Контрольный.	Свисток, Вб мячи.
7.03		51 52	Прием мяча с подачи.	2	Освоение техники передач мяча и приема.	Комбинированный.	Свисток, Вб мячи.
14.03		53 54	Урок игра.	2	Передача мяча в парах за 1 мин.	Контрольный.	Свисток, Вб мячи.
21.03		55 56	Прием мяча с подачи.	2	Освоение техники приема мяча.	Комбинированный.	Свисток, Вб мячи.
28.03		57 58	Отбивание мяча кулаком через сетку.	2	Освоение техники приема мяча.	Комбинированный.	Свисток, Вб мячи.
4.04		59 60	Урок игра.	2	Прием мяча у стены за 1 мин.	Контрольный.	Свисток, Вб мячи.
11.04		61 62	Нападающий удар после подбрасыв.	2	Освоение техники нап. Удара.	Комбинированный.	Свисток, Вб мячи.
18.04		6364	Нижняя прямая подача с 6-7 мет.	2	Освоение техники подач.	Комбинированный.	Свисток, Вб мячи.
25.04		6566	Урок игра.	2	Прием мяча над собой за 1 мин.	Контрольный.	Свисток, Вб мячи.
2.05		6768	Повторение матер. 5-7 класс.	2	Освоение техники элементов ВБ.	Комбинированный.	Свисток, Вб мячи.
16.05		6970	Урок игра.	2			
23.05		7172	Резерв.				

Календарно-тематическое планирование.

Дата план	Дата факт.	№ урока	ТЕМА	Кол-во часов	ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ	Тип занятия.	Оборудование.
1.09		1, 2	Основные правила игры.	2	Освоение знаний о игре в волейбол.	Комбинированный.	Свисток, Вб мячи.
8.09		3, 4	Чередование способов перемещений.	2	Освоение техникой передвижений.	Комбинированный.	Свисток, Вб мячи.
15.09		5, 6	Урок игра.	2	Передача мяча над собой за 1 мин.		
22.09		7,8	Передача сверху во встречных колоннах.	2	Освоение техники передач мяча и приема.	Комбинированный.	Свисток, Вб мячи.
29.09		9, 10	Передача мяча сверху двумя руками над собой.	2	Освоение техники передач мяча и приема.	Комбинированный.	Свисток, Вб мячи.
6.10		11, 12	Прием мяча снизу через сетку после перемещения.		Освоение техники передач мяча и приема.	Комбинированный.	Свисток, Вб мячи.
13.10		13,14	Передача мяча сверху через сетку.	2	Освоение техники передач мяча и приема.	Комбинированный.	Свисток, Вб мячи.
20.10		15, 16	Урок игра.	2	Передача мяча в стену за 1 мин.	Контрольный.	Свисток, Вб мячи.
27.10		17, 18	Прием мяча с подачи.	2	Освоение техники передач мяча и приема.	Комбинированный.	Свисток, Вб мячи.
3.11		19, 20	Урок игра.	2	Передача мяча в парах за 1 мин.	Контрольный.	Свисток, Вб мячи.
10.11		21, 22	Прием мяча с подачи.	2	Освоение техники приема мяча.	Комбинированный.	Свисток, Вб мячи.
17.11		23, 24	Отбивание мяча кулаком через сетку.	2	Освоение техники приема мяча.	Комбинированный.	Свисток, Вб мячи.
24.11		25, 26	Урок игра.	2	Прием мяча у стены за 1 мин.	Контрольный.	Свисток, Вб мячи.
1.12		27, 28	Нападающий удар после подбрасыв.	2	Освоение техники нап. Удара.	Комбинированный.	Свисток, Вб мячи.
8.12		29, 30	Нижняя прямая подача с 6-7 мет.	2	Освоение техники подач.	Комбинированный.	Свисток, Вб мячи.
15.12		31,32	Урок игра.	2	Прием мяча над собой за 1 мин.	Контрольный.	Свисток, Вб мячи.
22.12							

Дата план	Дата факт.	№ урока	ТЕМА	Кол-во часов	ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ	Тип занятия.	Оборудование.
12.01		33.34	Основные правила игры.	2	Освоение знаний о игре в волейбол.	Комбинированный.	Свисток, Вб мячи.
19.01		3536	Чередование способов перемещений.	2	Освоение техникой передвижений.	Комбинированный.	Свисток, Вб мячи.
26.01		3738	Урок игра.	2	Передача мяча над собой за 1 мин.		
2.02		39 40	Передача сверху во встречных колоннах.	2	Освоение техники передач мяча и приема.	Комбинированный.	Свисток, Вб мячи.
9.02		41 42	Передача мяча сверху двумя руками над собой.	2	Освоение техники передач мяча и приема.	Комбинированный.	Свисток, Вб мячи.
16.02		43 44	Прием мяча снизу через сетку после перемещения.		Освоение техники передач мяча и приема.	Комбинированный.	Свисток, Вб мячи.
2.03		45 46	Передача мяча сверху через сетку.	2	Освоение техники передач мяча и приема.	Комбинированный.	Свисток, Вб мячи.
9.03		47 48	Урок игра.	2	Передача мяча в стену за 1 мин.	Контрольный.	Свисток, Вб мячи.
16.03		49 50	Прием мяча с подачи.	2	Освоение техники передач мяча и приема.	Комбинированный.	Свисток, Вб мячи.
23.03		51 52	Урок игра.	2	Передача мяча в парах за 1 мин.	Контрольный.	Свисток, Вб мячи.
30.03		53 54	Прием мяча с подачи.	2	Освоение техники приема мяча.	Комбинированный.	Свисток, Вб мячи.
6.04		55 56	Отбивание мяча кулаком через сетку.	2	Освоение техники приема мяча.	Комбинированный.	Свисток, Вб мячи.
13.04		57 58	Урок игра.	2	Прием мяча у стены за 1 мин.	Контрольный.	Свисток, Вб мячи.
20.04		59 60	Нападающий удар после подбрасыв.	2	Освоение техники нап. Удара.	Комбинированный.	Свисток, Вб мячи.
27.04		6162	Нижняя прямая подача с 6-7 мет.	2	Освоение техники подач.	Комбинированный.	Свисток, Вб мячи.
4.05		63 64	Урок игра.	2	Прием мяча над собой за 1 мин.	Контрольный.	Свисток, Вб мячи.
11.05		6566	Повторение матер. 5-7 класс.	2	Освоение техники элементов ВБ.	Комбинированный.	Свисток, Вб мячи.
18.05		6768	Урок игра.	2			
25.05		6970	Урок игра.				
		7172	Резерв.				

Календарно-тематическое планирование.

Дата план	Дата факт.	№ урока	ТЕМА	Кол-во часов	ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ	Тип занятия.	Оборудование.
4.09		1, 2	Основные правила игры.	2	Освоение знаний о игре в волейбол.	Комбинированный.	Свисток, Вб мячи.
11.09		3, 4	Чередование способов перемещений.	2	Освоение техникой передвижений.	Комбинированный.	Свисток, Вб мячи.
18.09		5, 6	Урок игра.	2	Передача мяча над собой за 1 мин.		
25.09		7,8	Передача сверху во встречных колоннах.	2	Освоение техники передач мяча и приема.	Комбинированный.	Свисток, Вб мячи.
2.10		9, 10	Передача мяча сверху двумя руками над собой.	2	Освоение техники передач мяча и приема.	Комбинированный.	Свисток, Вб мячи.
9.10		11, 12	Прием мяча снизу через сетку после перемещения.		Освоение техники передач мяча и приема.	Комбинированный.	Свисток, Вб мячи.
16.10		13,14	Передача мяча сверху через сетку.	2	Освоение техники передач мяча и приема.	Комбинированный.	Свисток, Вб мячи.
23.10		15, 16	Урок игра.	2	Передача мяча в стену за 1 мин.	Контрольный.	Свисток, Вб мячи.
30.10		17, 18	Прием мяча с подачи.	2	Освоение техники передач мяча и приема.	Комбинированный.	Свисток, Вб мячи.
6.11		19, 20	Урок игра.	2	Передача мяча в парах за 1 мин.	Контрольный.	Свисток, Вб мячи.
13.11		21, 22	Прием мяча с подачи.	2	Освоение техники приема мяча.	Комбинированный.	Свисток, Вб мячи.
20.11		23, 24	Отбивание мяча кулаком через сетку.	2	Освоение техники приема мяча.	Комбинированный.	Свисток, Вб мячи.
27.11		25, 26	Урок игра.	2	Прием мяча у стены за 1 мин.	Контрольный.	Свисток, Вб мячи.
4.12		27, 28	Нападающий удар после подбрасыв.	2	Освоение техники нап. Удара.	Комбинированный.	Свисток, Вб мячи.
11.12		29, 30	Нижняя прямая подача с 6-7 мет.	2	Освоение техники подач.	Комбинированный.	Свисток, Вб мячи.
18.12		31,32	Урок игра.	2	Прием мяча над собой за 1 мин.	Контрольный.	Свисток, Вб мячи.
25.12							

Дата план	Дата факт.	№ урока	ТЕМА	Кол-во часов	ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ	Тип занятия.	Оборудование.
15.01		33.34	Основные правила игры.	2	Освоение знаний о игре в волейбол.	Комбинированный.	Свисток, Вб мячи.
22.01		3536	Чередование способов перемещений.	2	Освоение техникой передвижений.	Комбинированный.	Свисток, Вб мячи.
29.01		3738	Урок игра.	2	Передача мяча над собой за 1 мин.		
5.02		39 40	Передача сверху во встречных колоннах.	2	Освоение техники передач мяча и приема.	Комбинированный.	Свисток, Вб мячи.
12.02		41 42	Передача мяча сверху двумя руками над собой.	2	Освоение техники передач мяча и приема.	Комбинированный.	Свисток, Вб мячи.
19.02		43 44	Прием мяча снизу через сетку после перемещения.		Освоение техники передач мяча и приема.	Комбинированный.	Свисток, Вб мячи.
26.02		45 46	Передача мяча сверху через сетку.	2	Освоение техники передач мяча и приема.	Комбинированный.	Свисток, Вб мячи.
5.03		47 48	Урок игра.	2	Передача мяча в стену за 1 мин.	Контрольный.	Свисток, Вб мячи.
12.03		49 50	Прием мяча с подачи.	2	Освоение техники передач мяча и приема.	Комбинированный.	Свисток, Вб мячи.
19.03		51 52	Урок игра.	2	Передача мяча в парах за 1 мин.	Контрольный.	Свисток, Вб мячи.
26.03		53 54	Прием мяча с подачи.	2	Освоение техники приема мяча.	Комбинированный.	Свисток, Вб мячи.
2.04		55 56	Отбивание мяча кулаком через сетку.	2	Освоение техники приема мяча.	Комбинированный.	Свисток, Вб мячи.
9.04		57 58	Урок игра.	2	Прием мяча у стены за 1 мин.	Контрольный.	Свисток, Вб мячи.
16.04		59 60	Нападающий удар после подбрасыв.	2	Освоение техники нап. Удара.	Комбинированный.	Свисток, Вб мячи.
23.04		6162	Нижняя прямая подача с 6-7 мет.	2	Освоение техники подач.	Комбинированный.	Свисток, Вб мячи.
30.04		63 64	Урок игра.	2	Прием мяча над собой за 1 мин.	Контрольный.	Свисток, Вб мячи.
7.05		6566	Повторение матер. 5-7 класс.	2	Освоение техники элементов ВБ.	Комбинированный.	Свисток, Вб мячи.
14.05		6768	Урок игра.	2			
21.05		6970	Урок игра.				
28.05		7172	Резерв.				

Список литературы:

1. Аверин И.В. Специальная подготовка волейболиста //Спорт в школе: прил. к газ «Первое сентября». – 2013 – март (№№ 11-12)
2. Беляев А.В. Развитие физических качеств волейболистов - М.: 2014.
3. Беляев А.В. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование. Рос.Гос. Акад. Физ. культуры. – М: Просвещение. 2015 – 66 с
4. Волейбол: сб статей /сост.:Ю.Н. Клещев – М: ФИС, 2013 – 93 с.
5. Волейбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ / Учебно-тренировочные группы/Под редакцией Ю.Д.Железняка. – М., 2015
6. Железняк Ю.Д.. К мастерству в волейболе - М.: ФИС, 2014. – 224 с
7. Железняк Ю.Д. Юный волейболист/ М.: ФИС, 2017. /
8. Железняк Ю.Д. Подготовка юных волейболистов: учебное пособие для тренеров детских юношеских коллективов /Ю.Д.Железняк, Ю.Н. Клещев, О.С.Чехов – 2-е изд. испр. и доп. М: ФИС. 2016 – 295 с
9. Клещев Ю.Н. Тактическая подготовка волейболистов (сборник упражнений) /Ю.Н. Клещев, В.А. Тюрин. Ю.П. Фураев. – М: ФИС, 2014 – 120 с
10. Тюрин В.И. Методика обучения и совершенствования в волейболе - 2014.
11. Фомин Е.В. Физическая подготовка юных волейболистов/ - М.: 2015.
12. Эдельман А.С. Волейбол, М.: ФИС, 2014
13. Управление методической деятельностью спортивной школы: науч.-метод.пособие / Н.Н.Никитушкина, И.А.Водяникова. – М.: Советский спорт, 2018.
14. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/ Под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2014.
15. Спортивная медицина: справочное издание. – М.,2017.