

УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА  
№ 30 ИМЕНИ В. В. ЗАХАРЧЕНКО»  
(МБОУ «СШ № 30»)

РАССМОТРЕНО

руководитель кафедры  
естественно научных  
дисциплин



И.С.Декалова

протокол № 1  
от «30» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор



Кузякина Н.В.

приказ № 01-05-218  
от «31» 08 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Волейбол»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Возраст учащихся: 15-16 лет

Срок реализации программы: 1 сентября 2024года по 25 мая 2025 года

Рабочую программу составила:  
педагог дополнительного образования



Бык Анна Васильевна

г. Норильск  
2024г

## ОГЛАВЛЕНИЕ:

<b>Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы» .....</b>	<b>2</b>
1.1. Пояснительная записка .....	3
1.2. Цель и задачи программы .....	4
1.3. Содержание программы .....	5
1.4. Содержание учебного плана.....	6
1.5. Планируемые результаты.....	8
<b>Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»</b>	
2.1. Условия реализации программы.....	9
2.2. Формы аттестации и оценочные материалы .....	9
2.3. Методическое обеспечение программы .....	10
Список литературы.....	12
Календарно-тематическое планирование.....	12

### **1.1. Пояснительная записка**

Программа секции спортивных игр: «волейбол» разработана на основе типовой программы для внешкольных учреждений и образовательных школ И.А. Водяниковой, под редакцией С.М.Зверева, 1986 год и примерной программы по волейболу для детско-юношеских школ, 2004 г

1.Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов

Раздел 3. X-XI классы.

*Часть I.* п.1.4.2. Спортивные игры.

Программный материал по спортивным играм (X-XI классы)

Волейбол (юноши и девушки)

*Часть III.* Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол.

(Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2004г).

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (далее Федеральный закон N 273) (ст. 2, ст. 12, ст. 75)

- Федеральный закон N 273-ФЗ (ст. 12, ст. 47, ст. 75).

- Федеральный закон N 273-ФЗ (п. 1,2,3,9 ст. 13; п. 1, 5, 6 ст. 14; ст. 15; ст. 16; ст. 33, ст. 34, ст. 75),

- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41);

- Федеральный закон N 273-ФЗ (п. 9, 22, 25 ст. 2; п. 5 ст. 12; п. 1, п. 4 ст. 75),

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 "Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

- Концепция развития дополнительного образования детей /распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р

### **Вид программы**

Данная программа является типовой (примерной) - утвержденная Министерством образования Российской Федерации и рекомендованная Управлением дополнительного образования в качестве примерной по конкретной образовательной области или направлению деятельности.

**Уровень освоения:** стартовый

Дополнительная общеобразовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья учащихся. Программа ориентирована на приобщение детей к здоровому образу жизни и воспитанию гармоничного человека.

Данная программа рассчитана на обучающихся 16-17 лет и предназначена для более углубленного изучения раздела «Волейбол» общеобразовательной программы средней школы (10-11кл.).

**Основные характеристики программы:**

**Направленность:** дополнительной образовательной программы секции «Волейбола» физкультурно-спортивная. Программа направлена на приобретение теоретических и практических навыков игры в волейбол. Укреплению здоровья, правильному физическому развитию детей.

**Актуальность** (соответствие государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирование на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей). Актуальность – это констатация проблем в развитии и воспитании детей (потребность в общении, укрепление здоровья и т.д.). Отражение условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности в настоящий момент, соответствие современным запросам.

Наиболее острые проблемы дополнительного образования: повышение занятости детей в свободное время; организация полноценного досуга; развитие определенных качеств личности; поддержка и развитие талантов; адаптация в обществе детей с определенными особенностями; физическое развитие и оздоровление детей; профессиональная ориентация и т.п.

**Отличительные особенности:** В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Кружковая работа по волейболу входит в образовательную область «Физическая культура».

**Адресат программы:** учащиеся 15-16 лет. Количество занимающихся – 15 человек

**Срок реализации программы и объём учебных часов**

Программа рассчитана на 1 год обучения. Объём программы: 72 часа.

**Форма обучения и виды занятий:** форма обучения – очная. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тестирование; участие в соревнованиях. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в баскетбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации.

**Режим занятий:** общее количество часов в неделю – 2 часа.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

Продолжительность одного академического часа 45 мин. Перерыв между учебными занятиями 10 минут.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель и задачи** Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Цель программы** - углублённое изучение спортивной игры волейбол.

### Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;
- отбор лучших учащихся для ДЮСШ.

### 1.3.Содержание программы

**Учебный план:** 1 год обучения

Начало учебного года – 1 сентября.

Конец учебного года – по окончании реализации программного материала в полном объеме, изложенного в учебном плане.

Продолжительность учебного года – 36 недель.

#### Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы знаний	3	3	-	Беседа, рассказ
2.	Освоение техники передвижений	3	-	3	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
3.	Освоение техники приемов и передач мяча	22	-	22	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
4.	Освоение техники подачи мяча и приема подач.	26	-	26	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
5.	Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	11	-	11	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

6.	Овладение тактикой игры в нападении.	3	-	3	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
7.	Овладение тактикой игры в защите	3	-	3	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
8.	Овладение организаторскими способностями	5	1	4	Учебно-тренировочные игры Соревнования
	ИТОГО:	72	4	72	

#### 1.4. Содержание учебного плана

##### Теоретические занятия – 3 (часа)

Физическая культура и спорт в России. Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры. Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом. Основы методики обучения в волейболе. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Общая и специальная физическая подготовка. Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды. Основы техники и тактики игры. Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

##### Практические занятия– 63 (часов)

###### Общая физическая подготовка.

- Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;
  - совершенствование навыков естественных видов движений;
  - подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.
- Строевые упражнения.

###### Гимнастические упражнения.

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
- Упражнения для туловища и шеи.
- Упражнения для мышц ног и таза.

**Акробатические упражнения.**  
**Легкоатлетические упражнения.**

- Бег.
- Прыжки.
- Метания.

**Спортивные игры.**

**Подвижные игры:**

Ходьба на лыжах и катание на коньках.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий

Подвижные игры:

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

**Практические занятия по технике нападения.**

**Действия без мяча.** Перемещения и стойки: - стартовая стойка(И.п.)в сочетании с перемещениями;

- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; -перемещения приставными шагами спиной вперёд;

- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки;- сочетание способов перемещений.

**Действия с мячом.** Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах;

- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

**Подача мяча:-** нижняя прямая на точность, нижняя боковая наточность.

Нападающие удары: -

Практические занятия по технике защиты.

Действия без мяча. Перемещения и стойки:

Действия с мячом. Приём мяча:

Блокирование

Практические занятия по тактике нападения.

Индивидуальные действия.

Групповые действия.

Командные действия.

### **Практические занятия по тактике защиты.**

**Индивидуальные действия.** Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

**Групповые действия.** Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

**Командные действия.** Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

**Система игры.** Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

**Контрольные игры и соревнования.** Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

**Контрольные испытания.** Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

### **1.5. Планируемые результаты**

**Личностные результаты** – сформировавшиеся в образовательном процессе качества личности; мировоззрение, убеждения, нравственные принципы, система ценностных отношений личности к себе, другим людям, профессиональной деятельности, гражданским правам и обязанностям, государственному строю, духовной сфере, общественной жизни; результаты, отражающие социальную активность, общественную деятельность (сформированность общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни, самоопределение, нравственно-этическая ориентация и др.)

**Метапредметные результаты** – освоенные обучающимися ключевые компетенции (ценностно-смысловая, общекультурная, учебно-познавательная, информационная, коммуникативная, социально-трудовая, личностного самосовершенствования), применимые как в рамках образовательного процесса, так и при решении проблем в реальных жизненных ситуациях.

**Предметные результаты** – освоенный обучающимися опыт специфической деятельности по получению продукта/нового знания, его преобразованию и применению: знания и умения, конкретные элементы практического опыта - навыки или предпрофессиональные/предметные компетенции – конструкторская, техническая, технологическая и т.п.

**Ожидаемый результат** непосредственно проистекает из задач, поэтому должен отражать все три заявленные в задачах составляющие: обучение, развитие, воспитание личности учащегося. Ожидаемым результатам прохождения программы должен стать интерес детей к спорту, в частности, к волейболу.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

Учащиеся смогут:

- приобрести теоретические знания и практические навыки в игре волейбол;
- освоить упражнения для развития физических способностей;
- выполнять контрольные упражнения для оценки физической и технической подготовленности;

- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

### **Познавательные универсальные учебные действия**

- формирование потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, воспитания трудолюбия, выдержки;
- воспитание волевых качеств;
- развитие игрового мышления;
- воспитание игровой дисциплины.

## **2.1. Условия реализации программы**

**Кадровое обеспечение:** программа реализуется педагогом дополнительного образования, образование высшее педагогическое, специальность «Учитель физической культуры».

**Методическое обеспечение:** Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет развернутое календарно-тематическое планирование, содержащее детальное разделение учебного времени на теоретическую и практическую части.

### **Дидактические материалы:**

- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства и жесты.
- Положение о соревнованиях по волейболу.
- Видеоматериалы по обучению технико-тактических приёмов в волейбол.
- Презентации по обучению техническим приёмам в волейбол.

### **Методические рекомендации:**

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.
- Инструкции по охране труда.

## **2.2 Формы аттестации и оценочные материалы.**

Формой аттестации (подведения итогов) реализации дополнительной образовательной программы являются:

- мониторинг на начало и на окончание второго года обучения;
- тестирование на знание правил соревнований и терминологии;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;
- сдача контрольных нормативов по ОФП.
- результаты соревнований школьного уровня, матчевых и товарищеских встреч.

### **Способы определения результативности.**

1. Опрос учащихся по пройденному материалу.
2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
3. Мониторинг результатов по каждому году обучения.
4. Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовок.
5. Тестирование по теоретическому материалу.
6. Контроль соблюдения техники безопасности.
7. Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
8. Контрольные игры с заданиями.
9. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
10. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
11. Результаты соревнований.
12. Встреча с учащимися во внеурочное время и наблюдение за их досугом.

### **Формы аттестации и оценочный материал**

## **Контрольные упражнения**

Нижняя прямая подача техника

Верхняя прямая подача техника

Передача мяча у сетки техника

Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.техника

Прем мяча снизу техника техника

Прямой нападающий удар техника

## **Программный материал**

### **\*Общеразвивающие упражнения без предметов:**

- Упражнения для рук и плечевого пояса;
- Упражнения для туловища;
- Упражнения для ног;
- Упражнения сидя и лежа;
- Ходьба, бег.

### **\* Специальная физическая подготовка:**

- Упражнения для развития силы мышц кистей;
- Упражнения для развития силы мышц верхнего плечевого пояса;
- Упражнения для развития силы мышц туловища;
- Упражнения для развития силы мышц ног;
- Упражнения для развития специальной

### **\* Технические приемы игры:**

- Техника нападения(стойки, перемещения);
- передачи мяча;
- подачи мяча;
- нападающий удар;
- техника защиты(стойки, перемещения);
- прием мяча;
- блокирование.

### **\* Общеразвивающие упражнения с предметами:**

- Упражнения с короткой скакалкой;
- Упражнения с длинной скакалкой;
- Упражнения с гимнастической палкой;
- Упражнения с малыми мячами;
- Упражнения с набивными мячами.

быстроты;

- Упражнения для развития специальной выносливости;
- Упражнения для развития специальной ловкости;
- Упражнения для развития специальной гибкости.

### **\*Тактические приемы игры:**

- тактика нападения;
- индивидуальные действия;
- групповые действия;
- командные действия;
- тактика защиты;
- индивидуальные действия;
- групповые действия;
- командные действия.

## **Диагностическая методика образовательной программы**

Разработанная образовательная программа предусматривает диагностику проверки знаний, умений и навыков воспитанников детского объединения в течении всего курса обучения. В течение каждого учебного года проводится диагностирование детей в начале года - входная, в конце полугодия – промежуточная и на конец каждого учебного года - итоговая, для оценивания знаний, умений и навыков обучающихся, которые характеризуются совершенствованием и ростом спортивного мастерства и физических качеств ребят. Уровень подготовленности воспитанников определяется по следующим параметрам спортивного мастерства:

3 - выполнение элемента или упражнения в основном правильно, но не уверенно с ошибками.

4 - упражнение или элемент выполнено правильно, но не достаточно легко и точно, наблюдается скованность в движениях.

5 - упражнение или элемент выполнено правильно, в хорошем темпе, уверенно, легко и точно.

В каждом учебном году проводится входная, промежуточная и итоговая диагностики, позволяющие определить уровень владения полученными знаниями обучающимися.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	25	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
К координации	Последовательное выполнение 5 кувырков, с Бросок малого мяча в стандартную мишень,	10,0	14,0
		12,0	10,0

### 2.3.Методическое обеспечение программы

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Общефизическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.
Специальная физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты.
Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, тренировка показ видео материала, экскурсии, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.

Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, просмотр аудио и видео мат. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос уч-ся, тестирование.
Психологическая подготовка	.Объяснение, практическое занятие	Метод психорегуляции. Аутогенная тренировка. Метод десенсибилизации.	Наблюдение за учащимися. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением на соревнованиях.
Контроль умений и навыков.	Соревнования (школьные, районные, областные), Товарищеские встречи. Тестирование. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Контрольная работа. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. Метод опроса.	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных результатов.

### **Формы и методы организации занятий**

Процесс занятий можно разделить на поддержание здоровья (беседы о здоровом образе жизни, закаливание), тренировочные занятия (закрепление и совершенствование полученных знаний, умений и навыков по технике и тактике игры в баскетбол, развитие физических, моральных и волевых качеств) и соревнования по волейболу.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике. Педагог при необходимости рекомендует выполнение технических (тактических) заданий индивидуально или группой, занимающимся даются рекомендации и задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом.

**Методы обучения:** словесный, наглядный, практический, игровой, соревновательный, метод круговой тренировки;

**Формы обучения:** индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

#### **Материально-техническое обеспечение:**

- спортивный зал школы
- волейбольные мячи - 20 шт.,
- волейбольные стойки
- набивные мячи (вес 1 кг, 3кг.),
- стойки для обводки,
- гимнастические маты,
- скакалки – 15 шт.,
- перекладина для подтягивания 4 шт,
- гантели (вес 0,5кг),

- лента- лесенка,
- барьеры,
- гимнастическая скамья,

### Список литературы:

#### Учебно-методический комплект

1. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Физическая культура. 5-7 класс.- М. Просвещение – 2014г.

#### Дополнительная литература

1. Буйлин Ю. Ф., Портных Ю. И. Мини-баскетбол в школе. М: Просвещение, 76
- 2..Каинов А.Н. «Организация работы спортивных секций в школе»: программы, рекомендации. Волгоград: Учитель, 2013. – 167с
3. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М: ФиС, 2001.
4. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 2004.

### - Интернет-ресурсы:

1. [www.prosv.ru](http://www.prosv.ru) «Сеть творческих учителей» (сообщество учителей физической культуры).
2. <http://fiskult-ura.ucoz.ru/> Сайт «ФизкультУра»
3. <http://collection.edu.ru/> - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы.

### Календарно - тематическое планирование

№ урока	Кол-во часов	Тема занятия	Дата проведения
1	1	Совершенствование навыков подачи и передачи мяча. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм.	
2	1	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков подачи и передачи мяча.	
3	1	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 2. Ознакомление с прямым нападающим ударом. 3.Учебная игра.	
4	1	1. Прием и передача сверху. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 3. Обучение прямому нападающему удару.	
5	1	1. Прием и передача сверху. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 3. Обучение прямому нападающему удару. 4.Учебная игра.	
6	1	1. Совершенствование навыка верхней передачи. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 3.Обучение прямому нападающему удару. 4.Учебная игра.	
7	1	1. Верхние передачи. 2. Обучение прием мяча снизу двумя руками. 3. Обучение прямому нападающем удару 4.Учебная игра.	

8	1	1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение прямому нападающему удару 3.Подача мяча верхняя прямая. 4.Учебная игра.	
9	1	1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение верхней прямой подаче. 3. Обучение прямому нападающему 4.Учебная игра.	
10	1	1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение верхней прямой подаче. 3. Обучение прямому нападающему удару.4.Учебная игра.	
11	1	1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. 4.Учебная игра.	
12	1	1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.	
13	1	1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. 4.Учебная игра.	
14	1	1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. 4.Учебная игра.	
15	1	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча. 4.Учебная игра.	
16	1	1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. 4.Учебная игра	
17	1	. 1, Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. . 2. Обучение приему мяча сверху с последующим падением 3. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. 4.Учебная игра.	
18	1	. 1, Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение приему мяча сверху с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину 3.Совершенствование навыка прямого нападающего удара. 4.Учебная игра	
19	1	1. Совершенствование навыков второй передачи. 2. Обучение защитным действиям, 3. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении. 4.Учебная игра.	

20	1	1. Совершенствование навыков второй передачи. 2. Обучение защитным действиям, 3. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении.	
21	1	1. Обучение защитным действиям. 2. Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков нападающего удара. 4. Учебная игра	
22	1	1. Обучение защитным действиям. 2. Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков нападающего удара. 4. Учебная игра.	
23	1	1. Совершенствование навыков второй передачи. 2, Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	
24	1	1. Совершенствование навыков второй передачи. 2, Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 4. Учебная игра.	
25	1	1. Совершенствование навыков второй передачи. 2, Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 4. Учебная игра.	
26	1	1. физическая подготовка 2. Обучение передаче мяча в прыжке. 3. Обучение групповым тактическим действиям в нападении 4. Учебная игра.	
27	1	1. Совершенствование навыков второй передачи. 2. Обучение передаче мяча в прыжке. 3. Обучение групповым тактическим действиям в нападении 4. Учебная игра.	
28	1	1. Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении	
29	1	1. Совершенствование навыков второй передачи. 2. Обучение передаче мяча в прыжке. 3. Обучение групповым тактическим действиям в нападении 4. Учебная игра.	
30	1	1. Обучение одиночному блокированию 2. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении 4. Учебная игра.	
31	1	1. Обучение одиночному блокированию. 2. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении 4. Учебная игра.	
32	1	1. Обучение одиночному блокированию. 2. Обучение нападающему удару с переводом влево. 3. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий в нападении,	
33	1	1. Обучение одиночному блокированию. 2. Обучение нападающему удару с переводом влево. 3. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий в нападении,	

34	1	1. Обучение одиночному блокированию. 2. Обучение нападающему удару с переводом влево. 3. Тактика первых и вторых передач	
35	1	1. Обучение одиночному блокированию 2. Обучение нападающему удару с переводом влево 4. Учебная игра.	
	1	1. Обучение одиночному блокированию 2. Обучение нападающему удару с переводом влево 3. Учебная игра.	
36	1	1. Совершенствование навыков блокирования. 2. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. 3. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении.	
37	1	1. Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении	
38	1	1. Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении	
39	1	1. Совершенствование навыков защитных действий. 2. Совершенствование навыков нападающего удара, тактика нападающего удара. 3. Индивидуальные тактические действия в защите.	
40	1	1. Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении	
41	1	: 1. Совершенствование навыков передачи мяча в прыжке, 2. Совершенствование навыков подачи мяча, 3. Совершенствование навыков Нападающего удара. 4. Индивидуальные тактические действия в защите.	
42	1	1. Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в защите.	
43	1	1. Обучение индивидуальным и групповые тактическим действиям в нападении. 2. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падение и перекатом в сторону на бедро и спину. 3. Совершенствование навыка прямого нападающего удара.	
44	1	1. Обучение групповым тактическим действиям в защите. 2. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и на спину. 3. Совершенствование навыков одиночного блокирования.	
45	1	1. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите.	
46	1	1. Обучение групповым тактическим действиям в защите. 2. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и на спину. 3. Совершенствование навыков одиночного блокирования.	
47	1	1. Совершенствование навыков первых и вторых передач. 2. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. 3. Обучение командным тактическим действиям и защите.	

48	1	1. Совершенствование навыков защитных действий. 2. Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подач. 3. Обучение командным тактическим действиям в нападении.	
49	1	1. Совершенствование навыков защитных действий. 2. Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подач. 3. Обучение командным тактическим действиям в нападении.	
50	1	1. Совершенствование навыков приема мяча с подачи. 2. Обучение групповым тактическим действиям.	
51	1	. Совершенствование навыков защитных действий. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи мяча — сильной и нацеленной. 3. Обучение командным тактическим действиям в нападении.	
52	1	: 1. Совершенствование навыков приема мяча с подачи. 2. Совершенствование навыков группового блокирования. 3. Обучение командным тактическим действиям в нападении.	
53	1	1. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.	
54	1	1. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении. 2. Подведение итогов учебно-тренировочных занятий за год.	
55	1	1. Совершенствование навыков приема мяча с подачи. 2. Обучение групповым тактическим действиям.	
56	1	1. Совершенствование навыков защитных действий. 2. Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подач. 3. Обучение командным тактическим действиям в нападении.	
57	1	1. физическая подготовка 2. Обучение передаче мяча в прыжке. 3. Обучение групповым тактическим действиям в нападении 4. Учебная игра.	
58	1	1. Совершенствование навыков второй передачи. 2. Обучение защитным действиям, 3. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении.	
59	1	1. Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении	
60	1	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков подач	
61	1	1. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите.	
62	1	1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение верхней прямой подаче. 3. Обучение прямому нападающему удару. 4. Учебная игра.	
63	1	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков подач	

64	1	1. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите.	
65	1	1. Совершенствование навыков защитных действий. 2. Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подач. 3. Обучение командным тактическим действиям в нападении.	
67	1	1. физическая подготовка 2. Обучение передаче мяча в прыжке. 3. Обучение групповым тактическим действиям в нападении 4. Учебная игра.	
68	1	1. Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении	
69-70	1	Соревнования по волейболу между командами секции	
71-72	1	Соревнования по волейболу между командами секции	