

«Согласовано»: Директор ДЮСШ



Курманбаев А.М.



Тематическое планирование  
секции спортивных игр: «волейбол»  
для учащихся 8-11 класса  
МКОУ «Кунбатарской СОШ  
им. М.К.Курманалиева»  
руководитель: Агисов А.К.

«Согласовано»: Директор ДЮСШ \_\_\_\_\_

Курманбасв А.М.



Тематическое планирование  
секции спортивных игр: «волейбол»  
для учащихся 8-11 класса  
МКОУ «Кунбатарской СОШ  
им. М.К.Курманалиева»  
руководитель: Агисов А.К.

## Секция спортивных игр: «волейбол»

Программа секции «волейбол» адресована: детям – подросткам, обучающимся в 7-11<sup>ом</sup> классе МБОУ «Кунбатарская СОШ», проживающих в с.Кунбатар, Ногайского района, РД.

**Количество обучаемых в кружке** — 15-20 человек. В состав кружка включать учащихся основной и подготовительной медицинских групп, прошедших медицинский осмотр и по результатам осмотра, имеющих допуск к занятиям в секции спортивных игр «волейбол».

### Цель занятий:

- формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в 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 районных соревнованиях,

### Задача занятий:

- выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства;
- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- участвовать в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по волейболу;
- развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость.
- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы,
- воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;
- учить детей проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в себе, а иногда и боязнь.

### Место и время проведения занятий:

Занятия секции спортивных игр «волейбол» проводятся в спортивном зале «МБОУ Кунбатарской СОШ»: **5** раза в неделю, **3** академических часа (по 45 мин.) вторник – 14<sup>00</sup> – 15<sup>30</sup>, четверг – 14<sup>00</sup> – 15<sup>30</sup>.

### Методическое обеспечение реализации программы секции спортивных игр: «волейбол»:

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).

2. Тематическое планирование уроков физической культуры по разделу учебной программы: «волейбол» для учащихся 5 -11 класса « МБОУ Кунбатарской СОШ» на 2013 -2014 учебный год, учитель физической культуры Агисова А.К.

3. Тематическое планирование секции спортивных игр: «волейбол» для учащихся 7-11 класса « МБОУ Кунбатарской СОШ» на 2013 -2014 учебный год, руководитель спортивной секции Агисов А.К.

### Механизм реализации программы секции спортивных игр «волейбол»:

Деятельность по реализации программы осуществляет преподаватель по физической культуре: «МБОУ Кунбатарской СОШ» Агисова А.К., Общий контроль исполнения программы осуществляет Директор ДЮСШ Ногайского района Курманбаев А.М.

## **Условия реализации программы секции спортивных игр «волейбол»:**

### Материально-технические условия:

- обеспечение учебно-наглядными пособиями по волейболу, пополнение материальной базы волейбольными мячами, сеткой и др. инвентарём.

### Педагогические условия:

-учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортигр «волейбол»;  
-соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;  
-создание условий для развития личности подростка и его способностей.

### Методические условия:

- наличие необходимой документации;  
- программы деятельности спортивной секции;  
- тематического планирования секции спортивных игр: «волейбол».

### **Ожидаемые результаты работы :**

1. Развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства;
2. Овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол,
3. Участие в спартакиаде школы по волейболу, формирование сборной команды школы для участия в Спартакиаде школьников Нижневартковского района по волейболу, 4. Выполнение начальных спортивных разрядов,
5. Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях, 6
6. решение проблемы занятости в свободное и каникулярное время, что отвлечёт молодёжь от правонарушений и положительно повлияет на обстановку в селе, 7
7. Содействие гражданскому, физическому и духовному развитию молодёжи.

## **Программа секции спортивной игры: «волейбол» Пояснительная записка.**

Программа кружка предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на четыре года обучения.

В соответствии с годами обучения все занимающиеся в кружке, в зависимости от возраста, делятся на четыре учебные группы:

- группы начальной подготовки первого года обучения (9-10 лет)
- группы начальной подготовки второго года обучения (11-12 лет)
- учебно-тренировочные группы первого года обучения (13-14 лет)
- учебно-тренировочные группы второго года обучения (15-16 лет)

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Задачи кружка заключаются в содействии физическому развитию детей и подростков, воспитанию гармонично развитых активных членов общества, стойких защитников Родины.

Непосредственными условиями выполнения этих задач является многолетняя, целенаправленная подготовка учащихся: привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка общественных физкультурных организаторов (инструкторов и судей) по волейболу для школьного коллектива физической культуры, по месту жительства и активных помощников в летних лагерях отдыха.

Основной принцип работы кружка по волейболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях.

Основной целью занятий, работы в учебно-тренировочных группах является:

- дальнейшая технико-тактическая подготовка юных волейболистов, а также
- знакомство с игровой специализацией по функциям игроков.

В процессе занятий в учебно-тренировочных группах решаются задачи: укрепление здоровья и закаливание организма учащихся,

- содействие правильному физическому развитию детей и подростков;
- повышение общей физической подготовленности;
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;

- дальнейшее изучение и совершенствование основ техники и тактики игры;
- приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- подготовка и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

**? Цель занятий:**

- формирование интереса школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ.
- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- обучение учащихся жизненно-важным двигательным навыкам и умениям;
- теоретическое и практическое обучение игре в волейбол;
- воспитание гармонично развитых активных членов общества, стойких защитников Родины;
- подготовка общественных физкультурных организаторов (инструкторов и судей) по волейболу для школьного коллектива физической культуры.
- формирование сборной команды школы по волейболу, приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на районных соревнованиях.

**? Задача занятий:**

- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость.
- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы;
- воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;
- учить детей проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в себе, а иногда и боязнь.
- участвовать в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по волейболу;

В годичном цикле учебно-тренировочных занятий в учебно-тренировочных группах

уменьшается объём общей физической подготовки и увеличивается объём тактической подготовки.

Учебные группы кружка комплектуются отдельно для мальчиков и девочек. Занятия в кружке проводятся 2 раза в неделю по 2 ч.

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в кружке с самостоятельной работой, которая предлагается учащимся в виде заданий, разработанных руководителями кружка совместно с занимающимися.

В кружок принимаются дети, имеющие разрешение родителей и допущенные школьным врачом к занятиям физической культурой. В дальнейшем они проходят медицинский контроль 2 раза в год.

Два раза в год (декабрь, май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

**Условия реализации программы секции спортивных игр «волейбол»:**

Для более успешной и квалифицированной работы кружка рекомендуется на основе распределения объёмов компонентов тренировки в годичном цикле составлять распределение объёмов компонентов учебно-тренировочных занятий по недельным циклам для каждой группы отдельно: для групп начальной подготовки – на 72 занятия (144ч. в год); для учебно-тренировочных групп – на 108 занятий (216ч. в год).

**Материально-технические условия:**

Для проведения занятий в кружке волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

- |   |                          |
|---|--------------------------|
| 1. Сетка волейбольная                         | - 2 штуки.               |
| 2. Стойки волейбольные                        | - 2 штуки.               |
| 3. Гимнастическая стенка                      | - 6 – 8 пролётов.        |
| 4. Гимнастические скамейки                    | - 3 - 4 штуки            |
| 5. Гимнастические маты                        | - 3 штуки.               |
| 6. Скакалки                                   | - 30 штук.               |
| 7. Мячи набивные                              | • 25 штук.               |
| 8. Резиновые амортизаторы                     | - 25 штук.               |
| 9. Гантели различной массы                    | - 20 штук.               |
| 10. Мячи волейбольные<br>(для мини-волейбола) | - 30 штук.<br>- 20 штук. |
| 11. Туристическое снаряжение                  |                          |

- |                              |                       |
|------------------------------|-----------------------|
| для походов                  | - на 15 – 20 человек. |
| 12. Рулетка                  | - 2 штуки.            |
| 13. Макет площадки с фишками | - 2 комплекта.        |

#### **Педагогические условия:**

- учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортигр «волейбол»;
- соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;
- создание условий для развития личности подростка и его способностей.

#### **Методические условия:**

Для более успешного решения задач необходимо иметь чёткое планирование учебно-тренировочной работы, которое предусматривает следующую документацию:

- программа спортивной секции «волейбол»;
- годовой план - график прохождения материала;
- поурочные планы;
- журнал учёта работы, посещаемости.

Занятия по волейболу должны носить учебно-тренировочную направленность.

В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры и навыки инструктора-общественника.

С этой целью в учебно-тренировочных группах, на занятиях назначать помощников тренера и давать им задания по проведению упражнений по общей физической подготовке, по обучению и совершенствованию техники и тактики игры

Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей урока.

Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства.

Необходимо научить занимающихся организовывать соревнования в группе, в школе, в летнем лагере отдыха. Каждый член кружка должен уметь вести технический протокол игры, уметь по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов.

Руководитель кружка должен систематически следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями, классными руководителями. Он должен прививать навыки к общественно полезному труду, сознательному отношению к занятиям. Воспитывать такие качества, как чувство товарищества, смелость, воля к победе.

Вся воспитательная работа в кружке волейбола осуществляется в соответствии с планом воспитательной работы школы.

#### **Методическое обеспечение реализации программы секции «волейбол»:**

1. Программа для внешкольных учреждений Министерства просвещения, М. 1986г.
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2004г. 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).

3. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе», М., «Физкультура и спорт», 1978г.
4. Хапко В.Е., Белоус В.И. «Волейбол», Киев, «Радянська школа», 1988г.
5. Фурманов А.Г. «Волейбол в школе», Киев, «Радянська школа», 1987г.
6. Фурманов А.Г. «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе» - Изд. 2-е, испр., доп., М., «Физкультура и спорт», 1982г.

**Программа секции «волейбол» адресована:** детям – подросткам в возрасте от 10 до 16 лет обучающимся МБОУ «Кунбатарская СОШ», проживающих в с.Кунбатар, Ногайского района,РД. Количество обучаемых в кружке — 15-20 человек.

#### **Место и время проведения занятий:**

Занятия секции спортивных игр «волейбол» проводятся в спортивном зале «МБОУКунбатарской СОШ»: **5** раза в неделю, **3** академических часа (по 45 мин.)  
вторник – 14<sup>00</sup> – 15<sup>30</sup>, четверг – 14<sup>00</sup> – 15<sup>30</sup>.

**Контроль за деятельностью по реализации программы секции «волейбол»:**

- Деятельность по реализации программы осуществляет преподаватель по физической культуре: «МБОУ Кунбатарской СОШ» Агисов А.К.,
- Общий контроль исполнения программы осуществляет ДЮСШ Ногайского района.

**Ожидаемые результаты работы:**

- учащиеся овладевают техникой и тактикой игры в волейбол;
- овладевают строевыми командами и подбором упражнений по общей физической подготовки (разминки);
- учащиеся приобретают навыки инструктора-общественника;
- самостоятельно осуществляют практическое судейство игры волейбол;
- могут организовывать соревнования в группе, в школе, в лагере отдыха;
- умеют вести технический протокол игры, по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов;
- участвуют в спартакиаде школы по волейболу;
- комплектование сборной команды школы для участия в Спартакиаде школьников Нижневартовского района по волейболу;
- выполнение начальных спортивных разрядов,

**Тематический план занятий  
занятий учебно-тренировочной группы первого года обучения (13-14лет)**

№ п/п	Наименование темы	количество часов		
		всего	теоретические занятия	практические занятия
1	2	3	4	5
1.	Физическая культура и спорт в России.	1	1	-
2.	Сведения о строении и функциях организма занимающихся	1	1	-
3.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	1	1	-
4.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	1	1	-
5.	Основы методики обучения в волейболе	1	1	-
6.	Правила соревнований, их организация и проведение	2	2	-
7.	Общая и специальная физическая подготовка	31	1	30
8.	Основы техники и тактики игры	142	1	141
9.	Контрольные игры и соревнования	20	1	19
10.	Контрольные испытания	6	-	6
11.	Экскурсии, походы, посещения соревнований	10	-	10
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>10</b>	<b>206</b>

**Программа****Теоретические занятия – 10 (часов)**

**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.

**Сведения о строении и функциях организма занимающихся.** Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

**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.

### Контроль за деятельностью по реализации программы секции «волейбол»:

- Деятельность по реализации программы осуществляет преподаватель по физической культуре: «МБОУ Кунбатарской СОШ» Агисов А.К.,
- Общий контроль исполнения программы осуществляет ДЮСШ Ногайского района.

### Ожидаемые результаты работы:

- учащиеся овладевают техникой и тактикой игры в волейбол;
- овладевают строевыми командами и подбором упражнений по общей физической подготовки (разминки);
- учащиеся приобретают навыки инструктора-общественника;
- самостоятельно осуществляют практическое судейство игры волейбол;
- могут организовывать соревнования в группе, в школе, в лагере отдыха;
- умеют вести технический протокол игры, по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов;
- участвуют в спартакиаде школы по волейболу;
- комплектование сборной команды школы для участия в Спартакиаде школьников Нижневартовского района по волейболу;
- выполнение начальных спортивных разрядов,

### Тематический план занятий занятий учебно-тренировочной группы первого года обучения (13-14 лет)

№ п/п	Наименование темы	количество часов		
		всего	теоретические занятия	практические занятия
1	2	3	4	5
1.	Физическая культура и спорт в России.	1	1	-
2.	Сведения о строении и функциях организма занимающихся	1	1	-
3.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	1	1	-
4.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	1	1	-
5.	Основы методики обучения в волейболе	1	1	-
6.	Правила соревнований, их организация и проведение	2	2	-
7.	Общая и специальная физическая подготовка	31	1	30
8.	Основы техники и тактики игры	142	1	141
9.	Контрольные игры и соревнования	20	1	19
10.	Контрольные испытания	6	-	6
11.	Экскурсии, походы, посещения соревнований	10	-	10
	Итого:	216	10	206

### Программа

#### Теоретические занятия – 10 (часов)

**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.

**Сведения о строении и функциях организма занимающихся.** Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

**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 – 206 (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 на точность.

**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.

**Физическое развитие и физическая подготовленность**

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	девочки	мальчики
1	2	3	4
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2.	Бег 30 м (6x5) (с)	11,9	11,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками: сидя (м)	5,0	6,0
	в прыжке с места (м)	7,5	9,5

**Техническая подготовленность**

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1	2	3
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4
2.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
3.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	8
5.	Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах	3

**Экскурсии, походы, посещения соревнований.** Экскурсии в музеи, на выставки. Многодневные туристические походы. Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта.

**План - график  
прохождения учебного материала по волейболу**

№ п/п	Содержание материала	Номер и дата занятия																
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Теория:</b>																		
1.	Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу.	X	X	X	X	X	X	X										
	Техника безопасности на занятиях секции волейбола	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<b>Практика</b>																		
2.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<b>Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.</b>																		
3.	<i>Перемещения и стойки:</i> сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	X	X	X	X	X	X	X	X	X								
4.	<i>Передача мяча сверху двумя руками:</i> а) из глубины площадки для нападающего удара;				X			X			X			X				X
	б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;					X			X			X			X			X
	в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).						X			X			X			X		
5.	<i>Подача мяча:</i> - верхняя прямая			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
6.	<i>Нападающие удары.</i> Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.					X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
7.	<i>Приём мяча:</i> а) снизу двумя руками;			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	б) нижняя передача на точность;					X			X			X			X			X

	в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;				X			X			X			X			X
	г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.			X			X			X			X			X	
8.	<b>Блокирование.</b> Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.				X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<b>Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.</b>																	
9.	<b>Индивидуальные действия.</b> а) выбор места при приёме нижней и верхней подач			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	б) определение времени для отталкивания при блокировании				X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)				X			X			X			X			X
10.	<b>Групповые действия.</b> Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.																
11.	<b>Командные действия.</b> Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.																
12.	<b>Контрольные испытания</b>								X	X							
13.	<b>Подвижные, учебные и контрольные игры.</b>	X		X		X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
14.	<b>Практика судейства</b>										X	X	X	X	X	X	X

**План - график  
прохождения учебного материала по волейболу**

№ п/п	Содержание материала	Номер и дата занятия															
		18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
<b>Теория:</b>																	
1.	Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу.	X	X	X	X	X	X	X									
2.	Техника безопасности на занятиях секции волейбола	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<b>Практика</b>																	
2.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<b>Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.</b>																	
3.	<b>Перемещения и стойки:</b> сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X						
4.	<b>Передача мяча сверху двумя руками:</b> а) из глубины площадки для нападающего удара;				X			X			X			X			X
	б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;					X			X			X			X		X
	в) передача сверху двумя руками в прыжке (вспрёд-вверх).*						X			X			X			X	
5.	<b>Подача мяча:</b> - верхняя прямая			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
6.	<b>Нападающие удары.</b> Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.					X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
7.	<b>Приём мяча:</b> а) снизу двумя руками;			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	б) нижняя передача на точность;					X			X			X			X		X
	в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача				X				X			X			X		X

	в зоны 4,3,2;																
	г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.		X		X			X			X			X			
8.	<b>Блокирование.</b> Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.				X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<b>Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.</b>																	
9.	<b>Индивидуальные действия.</b> а) выбор места при приёме нижней и верхней подач		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	б) определение времени для отталкивания при блокировании				X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)				X			X			X			X			X
10.	<b>Групповые действия.</b> Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.																
11.	<b>Командные действия.</b> Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.																
12.	<b>Контрольные испытания</b>								X	X							
	<b>Подвижные, учебные и контрольные игры.</b>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
14.	<b>Практика судейства</b>										X	X	X	X	X	X	X

**План - график  
прохождения учебного материала по волейболу**

№ п/п	Содержание материала	Номер и дата занятия																
		35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51
<b>Теория:</b>																		
1.	Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу.	X	X	X	X	X	X	X										
2.	Техника безопасности на занятиях секции волейбола	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<b>Практика</b>																		
7	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<b>Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.</b>																		
3.	<b>Перемещения и стойки:</b> сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	X	X	X	X	X	X	X	X	X								
4.	<b>Передача мяча сверху двумя руками:</b> а) из глубины площадки для нападающего удара;				X			X		X			X				X	
	б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;					X			X			X			X			X
	в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).						X			X			X			X		
5.	<b>Подача мяча:</b> - верхняя прямая			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
6.	<b>Нападающие удары.</b> Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.					X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
7.	<b>Приём мяча:</b> а) снизу двумя руками;			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	б) нижняя передача на точность;				X			X			X			X				X
	в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;				X			X			X			X			X	
	г) приём мяча сверху двумя руками с			X			X			X			X			X		

	выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.																	
8.	<b>Блокирование.</b> Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.					X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<b>Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.</b>																		
9.	<b>Индивидуальные действия.</b> а) выбор места при приёме нижней и верхней подач		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	б) определение времени для отталкивания при блокировании					X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)					X			X			X			X			X
10.	<b>Групповые действия.</b> Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.																	
11.	<b>Командные действия.</b> Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.																	
12.	<b>Контрольные испытания</b>									X	X							
13.	<b>Подвижные, учебные и контрольные игры.</b>	X		X		X		X		X	X	X	X	X	X	X	X	X
	<b>Практика судейства</b>											X	X	X	X	X	X	X

**План - график  
прохождения учебного материала по волейболу**

№ п/п	Содержание материала	Номер и дата занятия																
		52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68
<b>Теория:</b>																		
1.	Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу.	X	X	X	X	X	X	X										
2.	Техника безопасности на занятиях секции волейбола	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<b>Практика</b>																		
2.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<b>Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.</b>																		
	<b>Перемещения и стойки:</b> сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	X	X	X	X	X	X	X	X	X								
4.	<b>Передача мяча сверху двумя руками:</b> а) из глубины площадки для нападающего удара;				X			X			X			X				X
	б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;					X			X			X			X			X
	в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).						X			X			X			X		
5.	<b>Подача мяча:</b> - верхняя прямая			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
6.	<b>Нападающие удары.</b> Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.					X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
7.	<b>Приём мяча:</b> а) снизу двумя руками;			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	б) нижняя передача на точность;					X			X			X			X			X
	в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;				X			X			X			X			X	
	г) приём мяча сверху двумя руками с выпадам в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.			X			X			X			X			X		



Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.																	
9.	<b>Индивидуальные действия.</b> а) выбор места при приёме нижней и верхней подач			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	б) определение времени для оттапливания при блокировании					X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)					X				X			X			X	
10.	<b>Групповые действия.</b> Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.																
11.	<b>Командные действия.</b> Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.																
12.	<b>Контрольные испытания</b>									X	X						
13.	<b>Подвижные, учебные и контрольные игры.</b>	X		X		X		X		X	X	X	X	X	X	X	X
14.	<b>Практика судейства</b>											X	X	X	X	X	X

**План  
прохождения учебного материала по волейболу**

№ п/п	Содержание материала	Номер и дата занятия															
		86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	
<b>Теория:</b>																	
1.	Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу.																
2.	Техника безопасности на занятиях секции волейбола	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<b>Практика</b>																	
3.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<b>Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.</b>																	
4.	<b>Перемещения и стойки:</b> сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
5.	<b>Передача мяча сверху двумя руками:</b> а) из глубины площадки для нападающего удара;	X						X	X					X	X		
	б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;		X	X					X	X						X	X
	в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).					X	X					X	X				
6.	<b>Подача мяча:</b> - верхняя прямая	X						X	X					X	X		
7.	<b>Нападающие удары.</b> Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
8.	<b>Приём мяча:</b> а) снизу двумя руками;		X	X				X	X			X	X			X	X
	б) нижняя передача на точность;	X				X	X			X	X			X	X		
	в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зонах 4,3,2;					X	X					X	X				
	г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.	X	*						X	X					X	X	
9.	<b>Блокирование.</b> Единичное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<b>Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.</b>																	

10.	<i>Индивидуальные действия.</i> а) выбор места при приёме нижней и верхней подач	X					X	X				X	X		
	б) определение времени для отталкивания при блокировании		X	X					X	X				X	X
	в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)		X	X					X	X				X	X
11.	<i>Групповые действия.</i> Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.														
12.	<i>Командные действия.</i> Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.														
13.	<i>Контрольные испытания</i>														
14.	<i>Подвижные, учебные и контрольные игры.</i>														
15.	<i>Практика судейства</i>														

**План  
прохождения учебного материала по волейболу**

№ п/ п	Содержание материала	Номер и дата занятия							
		101	102	103	104	105	106	107	108
<b>Теория:</b>									
1.	Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу.								
2.	Техника безопасности на занятиях секции волейбола	X							
<b>Практика</b>									
3.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.								
<b>Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.</b>									
4.	<i>Перемещения и стойки:</i> сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами								
5.	<i>Передача мяча сверху двумя руками:</i> а) из глубины площадки для нападающего удара;	X	X						
6.	б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;								
7.	в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).	X	X						
8.	<i>Подача мяча:</i> - верхняя прямая								
9.	<i>Нападающие удары.</i> Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	X	X						
10.	<i>Приём мяча:</i> а) снизу двумя руками;	X	X	X					
	б) нижняя передача на точность;	X	X	X	X				
	в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;	X	X	X	X	X			
	г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.	X							
11.	<i>Блокирование.</i> Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.	X	X	X	X				
<b>Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.</b>									
12.	<i>Индивидуальные действия.</i> а) выбор места при приёме нижней и верхней подач	X		X					



13.	<i>б) определение времени для отгалкивания при блокировании</i>								
14.	<i>в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)</i>		X	X	X	X	X	X	
15.	<i>Групповые действия. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.</i>	X	X	X	X	X	X	X	
	<i>Командные действия. Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.</i>	X	X	X	X	X	X	X	
	<i>Контрольные испытания</i>		X	X		X	X	X	X
	<i>Подвижные, учебные и контрольные игры.</i>		X		X	X			
	<i>Практика судейства</i>	X	X	X	X	X	X	X	X