Самарцева
Марина
Владимировна

Подписан: Самарцева Марина Владимировна
DN: C=RU, S=Свердловская область, L=г. Каменск-Уральский, T=Директор, O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 22 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ", OID.1.2.643.100.3=C5D3AD6D1003, ИНН=661211713630, E=kl22dir@mail.ru, G=Марина Владимировна, SN=Самарцева, CN=Самарцева Марина Владимировна
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: место подписания
Дата: 2023.12.12 09:13:58+05'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.1

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №22 с углубленным изучением отдельных предметов»

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
Протокол № 16
от 30.08.2023

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
Средней школы № 22
№ 223/1-од
от 30.08.2023г.

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности
«ВОЛЕЙБОЛ»

срок реализации программы – 3 года
возраст обучающихся – 12-18 лет

Автор:
Антохина Ю.В.,
учитель физической культуры,
высшая квалификационная
категория

г. Каменск-Уральский

2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана на основе и с учетом Федерального закона «Об образовании в Российской федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (последняя редакция); Приказа Министерства образования и науки Российской федерации №1008 от 29.02.2013 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (последняя редакция). Приказом Министерства России от 30.08.2013 № 680 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол».

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

Новизна дополнительной образовательной программы:
На первом году обучения большее внимание уделяется обшей физической подготовке, которая осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях технической подготовки. На втором году обучения происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсенала к физической подготовленности занимающихся. На третьем году, по-прежнему, основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается - на тактическую.

Актуальность:
Актуальность данной программы состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем наиболее интересный вид спорта, на занятиях которым можно совершенствовать основные физические качества. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

Педагогическая целесообразность:
Учет индивидуальных и возрастных особенностей подростков, соблюдение единства педагогических требований.

Цель дополнительной образовательной программы:
Содействие физическому развитию детей и подростков, обучение знаниям, умениям и навыкам игры в волейбол, привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи дополнительной образовательной программы:

- укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию;
- закаливание организма учащихся, повышение общей физической подготовленности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы, выносливости;
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования необходимого игрового навыка, обучение и совершенствование основ техники и тактики игры в волейбол;
- обучение основам техники перемещений и стоек, подачи мяча, приёма и передачи мяча, нападающего удара;
- начальное обучение простейшим тактическим действиям в нападении и защите;
- привитие интереса к соревнованиям;

- выполнение нормативных требований по общей и специальной физической подготовки;
- приобретение навыка в организации и построении учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Отличительная особенность дополнительной образовательной программы:

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

Занятия по волейболу носят учебно – тренировочную, методическую направленность. В процессе учебно – тренировочных занятий учащиеся овладеют техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретут навыки судейства игры и навыки инструктора.

Для более успешной работы кружка рекомендуется на основе распределения объемов компонентов тренировки в годичном цикле составлять учебно – тренировочные занятия по недельным циклам для каждой группы отдельно : для групп начальной подготовки – на 70 – 72 занятия , для учебно – тренировочных групп – на 102-108 занятий.

Программа сокращена за счёт отсутствия переходного периода обучения, так как этот период совпадает с летними каникулами. А также частично уплотнены разделы общей и специальной физической подготовки, а большее внимание уделяется разделу обучения и совершенствования техники и тактики игры.

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в кружке с самостоятельной работой.

Программа корректируется каждый год с учетом Календарного учебного графика.

Планируемые результаты и способы их проверки:

- Учащиеся, занимающиеся в секции дополнительного образования, должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития.

По окончании первого года обучения, учащиеся должны:

- Знать общие основы волейбола;
- Расширят представление о технических приемах в волейболе;
- Научатся правильно распределять свою физическую нагрузку;
- Уметь играть по упрощенным правилам игры;
- Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
- Получить навыки технической подготовки волейболиста;
- Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
- Освоить технику верхних передач;
- Освоить технику передач снизу;
- Освоить технику верхнего приема мяча;
- Освоить технику нижнего приема мяча;
- Освоить технику подачи мяча снизу;

По окончании второго года обучения, учащиеся должны:

- Уметь играть по правилам;
- Освоить технику верхней прямой подачи мяча;
- Освоить технику нападающего удара;
- Овладеть навыками судейства;
- Уметь управлять своими эмоциями;
- Знать методы тестирования при занятиях волейбола;

- Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
- Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- Овладеть техникой блокировки в защите;
- Овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.

По окончании третьего года обучения, учащиеся должны:

- Овладеть техникой прямой подачи в прыжке;
- Уметь принимать мяч от сетки;
- Овладеть контр - атакующим действиям в волейболе;
- Научиться работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание;
- Научиться делать отвлекающие действия при вторых передачах;
- Получить навыки командных действий в защите и нападении;
- Овладеть тактикой нападения;
- Овладеть тактикой защиты;
- Уметь действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- Постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения;
- Уметь доводить дело до конца и добиваться поставленной цели.

- Основной показатель секционной работы дополнительного образования по волейболу - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- Участие в спортивных соревнованиях, конкурсах, праздниках.

Периодичность и формы текущего контроля и промежуточной аттестации.

Основной показатель работы секции по волейболу – выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно – качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности физического развития (промежуточная и итоговая аттестация).

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно – тренировочного годового цикла (2 раза в год).

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1 год обучения (12–14 лет)

№	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практ.
1	Сведения о строении и функциях организма	1	1	-
2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1	-
3	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1	-
4	Правила игры в волейбол	1	1	-
5	Места занятий и инвентарь	1	1	-
6	Общая и специальная физическая подготовка	61	1	60
7	Основы техники и тактики игры	122	1	121
8	Контрольные игры и соревнования	12	-	12
9	Контрольные испытания	4	-	4
10	Экскурсии и посещение соревнований	6	-	6
	итого	210	7	203

2 год обучения (15 – 16 лет)

№	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практ.
1	Сведения о строении и функциях организма занимающихся	1	1	-
2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1	-
3	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	1	1	-
4	Основы методики обучения в волейболе	1	1	-
5	Правила соревнований, их организация и проведение	1	1	-
6	Общая и специальная физическая подготовка	66	1	65
7	Основы техники и тактики игры	109	1	108
8	Контрольные игры и соревнования	13	1	12
9	Контрольные испытания	7	-	7
10	Экскурсии, походы, посещения соревнований	10	-	10

	итого	210	8	202

3 год обучения (17-18 лет)

№	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теор.	практ.
1	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1	-
2	Сведения о строении и функциях человека	1	1	-
3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1	-
4	Правила игры, организация и проведение соревнований	1	1	-
5	Места занятий, оборудование, инвентарь	1	1	-
6	Основы методики обучения и тренировки	1	1	-
7	Общая и специальная физическая подготовка	59	1	58
8	Основы техники и тактики волейбола	91	1	90
9	Контрольные игры и соревнования	20	1	19
10	Контрольные испытания	6	-	6
11	Инструкторская и судейская подготовка	18	-	18
12	Экскурсии	10	-	10
	итого	210	9	201

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

Сведения о строении и функциях организма человека. Основные сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Дыхание в процессе занятий волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль. Режим дня и питания с учетом занятий спортом. Предупреждение спортивных травм на занятиях волейболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю.

Правила игры в волейбол. Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии и жеста.

Места занятий, инвентарь. Инвентарь для игры в волейбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.

Общая и специальная физическая подготовка. Значение общей и специальной физической подготовки для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно – технического мастерства.

Основы техники и тактики игры. Характеристика основных приемов техники: перемещения, стойки, передачи, подачи, нападающие удары. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

Контрольные игры и соревнования. Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результата соревнований.

Контрольные испытания. Сдача нормативов по специальной подготовке в конце учебного года.

Экскурсии и посещение соревнований. Экскурсии в музеи, на выставки. Туристические походы. Посещение спортивных соревнований по волейболу и другим видам спорта.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2 год обучения

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

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики. Общие санитарно- гигиенические требования к занятиям волейболом.

Основы методики обучения волейболом. 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 приемов для данного года обучения. Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

Контрольные игры и соревнования. Соревнования по волейболу.

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

Экскурсии, походы, посещение соревнований. Экскурсии в музеи, на выставки. Туристические походы. Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3 год обучения

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам проведения занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям волейболом. Понятие о травмах, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде.

Сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов.

Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подачи. Удары по мячу. Переход средней линии. Выход мяча из игры. Проигрыш очка или подачи. Счет и результат игры.

Места занятий, оборудование и инвентарь. Площадка для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч.

Основы методики обучения и тренировки по волейболу. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима для достижения высоких результатов. Применение дидактических принципов.

Общая и специальная физическая подготовка. Методы и средства общей и специальной физической подготовки и их особенности в связи с возрастом занимающихся.

Основы техники и тактики волейбола. Анализ технических приемов и тактических действий на основе программы для данного года.

Контрольные игры и соревнования. Установка на предстоящую игру. Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Характеристика команды противника. Разбор проведенной игры. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.

Инструкторская и судейская подготовка.

1. Составление комплекса упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение его с группой.
2. Проведение подготовительной и основной частей занятия по начальному обучению технике игры.
3. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в мини-волейбол.
4. Проведение соревнований по мини-волейболу и волейболу в общеобразовательной школе. Выполнение обязанностей главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

Контрольные испытания. Сдача норм по общей и специальной физической и технической подготовке.

Экскурсии, посещение соревнований. Экскурсии в музеи и на выставки. Туристические походы. Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение программы

- Комплексная программа физического воспитания (1-11 классы);

Перечень дидактических материалов:

- Комплексы упражнений (О.Ф.П., С.Ф.П., разминочные);
- Карточки – задания;

- Тесты;
- Иллюстрации;
- Схемы – таблицы для ведения игры;
- Видео материалы (CD, DVD).

Материально-техническое обеспечение

1 Сетка волейбольная 1 штука
2 Стойки волейбольные 2 штуки
3 Гимнастическая стенка 6-8 пролетов
4 Гимнастические скамейки 10 штук
5 Гимнастические маты 10 штук
6 Скакалки 30 штук
7 Мячи набивные (масса 1 кг) 25 штук
8 Резиновые амортизаторы 25 штук
9 Гантели различной тяжести 10 штук
10 Мячи волейбольные 20 штук
11 Рулетка 1 штука
12 Секундомер 1 штука
13 Свисток 3 штуки
14 Табло для счета 1 штука

Организационное обеспечение

В секцию принимаются дети на свободной основе.

Вид программы – адаптированная, составлена на основе сборника Программ для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции / Рекомендовано Главным управлением школ Министерства просвещения СССР. М., «Просвещение», 2011.

Возраст детей от 12 до 18 лет.

В секцию принимаются дети, допущенные школьным врачом к занятиям физической культурой. В соответствии с годами обучения все занимающиеся в кружке, в зависимости от возраста, делятся на: группы начальной подготовки первого года обучения, второго года обучения и учебно - тренировочные (профильные) группы 3–его года обучения.

Количество обучающихся в каждой группе от 8 до 14 человек (т.к. основных игроков должно быть 6 и от 2-6 человек запасных).

Срок реализации дополнительной образовательной программы – 3 года.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю, а также делятся на проведение и участие в соревнованиях, которые проводятся по плану спортивных мероприятий.

Форма проведения занятий:

- тренировочные занятия;
- беседы;
- соревнования.

Основными способами и формами работы с детьми являются

- индивидуальная и групповая.
- Теория – инструктажи, рассказ, беседа, экскурсии;
- Практика – проведение секционных занятий, посещение и проведение соревнований.

Формы подведения итогов по данной программе:

- Теория – беседы;
- Практика – сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке; по специальной физической подготовке; по технической подготовке;
- Выступление на районных и городских соревнованиях.

Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса:

- Коммуникативный (общение, наблюдение);
- Объяснительно – иллюстрационный (объяснение, показ, иллюстрация);
- Репродуктивный (воспроизведение материала);
- Творческий (творческая деятельность занимающихся);
- Игровой (игровой контакт, учебная игра);
- Информационный (дополнительная информация через литературу и интернет);
- Развивающий (самообразование, самосовершенствование).

Методы, используемые на занятиях:

- Наглядный метод – стенды, наглядные пособия, показ педагогам правильности выполнения

упражнений;

- Словесный метод – беседа, обсуждение соревнований;
- Практический метод – тренировки.

Кадровое обеспечение

Обеспеченность педагогическими работниками					
Фамилия, имя, отчество, должность по штатному расписанию	Образование (высшее, средне-специальное)	Категория	Стаж педагогической работы		Условия привлечения к трудовой деятельности (штатный, совместитель)
			Всего	в т.ч. по преподаваемой дисциплине	
Антохина Юлия Викторовна, учитель	Средне-специальное	высшая	29	27	Штатный

Информационное обеспечение

Список используемой литературы
рекомендуемый для педагога

1. Волейбол: Официальные правила./ Под ред. М.В. Сердюкова , С.В.Титова,Л.Я.Губенко . - Издательство «Информавто», 1999.
2. Спортивная физиология: Учебник физической культуры./Под ред. Я.М. Коца. – М.: Физкультура и спорт, 1996.
3. Отбор в спортивных играх./Под ред. М.С. Бриль. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
4. Теория и методика физ. воспитания и спорта./ Под ред. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: 2000.
5. Практикум по валеологии./ Сост. к.п.н. М.Г. Колесникова. – СПб.; СПб ГУПМ.: 2000.
6. Здоровье и бодрость – стиль вашей жизни./ Переводчики: В.А. Лаврентьев, А.М. Чунаков. – М.: 2001.
7. Движение, дыхание, тренировка./ Под ред. К. Динейка. – Минск:2002.
8. Физ. культура и спорт в общеобразовательной школе./ Под ред. М.Д. Рипа. – М.: 2003.

9. Сборник инструктивно-методических материалов по физ. воспитанию./ Под ред. В.П. Богословский. – М.: 2004.
10. Видео материалы. Путь к себе: фитнес со скакалкой; аэробика с мячом; аквааэробика для всех; пилатес, курс для начинающих; секреты идеальной фигу

рекомендуемый для детей и родителей

1. Анатомия ребенка./ Под ред. М.Р. Сапин, Г.Л. Билич. – М.: 1999.
2. Резервы нашего организма./ Под ред. Н.А. Агаджанян, А.Ю. Катков. – М.: 2000.
3. О твоем питании, человек./ Под ред. В.О. Владиславский. – Минск; 1997.
4. Движение, дыхание, тренировка./ Под ред. К. Динейка. – Минск: 2002.
5. Ритмы жизни./ Под ред. В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева. – М.: 1997.
6. История физ. культуры и спорта./ Под ред. Н.Ф.Кулинко. – Оренбург: 2002.
7. Здоровье и бодрость – стиль вашей жизни./ Переводчики: В.А. Лаврентьев, А.М. Чунаков. – М.: 2001.
8. Личность и волевая готовность в спорте. – М.: 2001.
9. Упр. для укрепления мышц живота и бедер./ Под ред. Ю.И. Андреева. – М.: АСТ; СПб.: Сова, 2009.
10. Видео материалы. Путь к себе: фитнес со скакалкой; аэробика с мячом; аквааэробика для всех; Пилатес, курс для начинающих; секреты идеальной фигуры.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения (12–14 лет)

№	Наименование темы	Количество часов		
		Сроки	Теория	Практика
1	Сведения о строении и функциях организма человека. Стойка игрока (исходные положения)	сентябрь	1	1
2	Правила Т.Б., места занятий, инвентарь. Перемещения в стойке приставными шагами: пр., лев. боком, лицом вперед	сентябрь	1	1
3	Влияние физ. упр. На организм занимающихся. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	сентябрь	1	1
4	Правила игры в волейбол. Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	сентябрь	1	4
5	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	сентябрь	---	4
6	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	октябрь	---	4
7	Нижняя прямая подача - разучивание	октябрь	---	4
8	Верхняя прямая подача - разучивание	октябрь	---	4
9	Прием мяча снизу двумя руками - обучение	октябрь	---	4
10	Прием мяча сверху двумя руками - обучение	ноябрь	---	4
11	Игры, развивающие физические способности	ноябрь	---	2

12	Тактика игры. Индивидуальные тактические действия в защите	ноябрь	1	8
13	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	декабрь	---	8
	О.Ф.П. на развитие прыгучести	декабрь	---	2
	Сдача контрольных нормативов: подача	декабрь	---	2
	Учебная игра	декабрь	---	4
14	О.Ф.П. на развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей.	январь	---	2
15	Соверш. прием мяча сверху и снизу	январь	---	4
16	Соверш. верхняя и нижняя прямая подача	январь	---	4
17	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	февраль	1	8
18	О.Ф.П. на развитие гибкости	февраль	---	2
19	Двусторонняя учебная игра	февраль	---	4
20	Сочетание способов перемещений с выполнением верхних и нижних передач	март	---	4
21	Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр.	март	1	---
22	Посещение городских соревнований	март	4	---
23	О.Ф.П. на развитие выносливости	апрель	---	2
24	Обучение тактическим действиям при выполнении подачи	апрель	1	3
25	Обучение тактическим действиям при выполнении передачи мяча	апрель	1	3
26	Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите	апрель	1	3
27	Обучение тактическим действиям при приеме подач	апрель	1	3
28	Совершен. верхних и нижних передач мяча	май	---	4
29	Соверш. верхней и нижней подачи	май	---	4
30	Двусторонняя учебная игра	май	---	8

2 год обучения (15–16 лет)

№	Наименование темы	Количество часов		
		Сроки	Теория	Практика
1	Сведения о строении и функциях организма человека. Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.	сентябрь	1	1
2	Правила Т.Б., места занятий, инвентарь. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	сентябрь	1	1
3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ. Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	сентябрь	1	1

4	Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии и жеста. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	сентябрь	1	4
5	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	октябрь	---	4
6	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в тройках и в четверках с перемещением	октябрь	---	4
7	Нижняя прямая подача – совершенствование	октябрь	---	4
8	Верхняя прямая подача – совершенствование	октябрь	---	4
9	Прием мяча снизу двумя руками - совершенствование	октябрь	---	4
10	Прием мяча сверху двумя руками – совершенствование	ноябрь	---	4
11	Игры, развивающие физические способности (баскетбол, гандбол)	ноябрь	---	2
12	Понятие о технике. Техника игры. Индивидуальные технические действия в защите	ноябрь	1	8
13	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Анализ технических приемов	декабрь	---	8
	О.Ф.П. на развитие прыгучести	декабрь	---	2
	Сдача контрольных нормативов: подача	декабрь	---	2
	Учебная игра	декабрь	---	4
14	О.Ф.П. на развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей.	январь	---	2
15	Соверш. прием мяча сверху и снизу	январь	---	4
16	Соверш. верхняя и нижняя прямая подача	январь	---	4
17	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Анализ тактических действий в нападении и защите.	февраль	1	8
18	О.Ф.П. на развитие гибкости	февраль	---	2
19	Двусторонняя учебная игра	февраль	---	4
20	Сочетание способов перемещений с выполнением верхних и нижних передач	март	---	4
21	Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.	март	1	---
22	Посещение городских соревнований	март	4	---
23	О.Ф.П. на развитие выносливости (с набивными мячами 2-3 кг.)	апрель	---	2
24	Совершенствование тактических действий при выполнении подачи	апрель	1	3
25	Совершенствование тактических действий при выполнении передачи мяча	апрель	1	3

26	Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите	апрель	1	3
27	Совершенствование тактических действий при приеме подач	апрель	1	3
28	Совершенствование верхних и нижних передач мяча	май	---	4
29	Совершенствование верхней и нижней подачи	май	---	4
30	Двусторонняя учебная игра	май	---	8

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3 год обучения (17 – 18 лет)

№	Наименование темы	Количество часов		
		Сроки	Теория	Практика
1	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Расстановка и переход игроков.	сентябрь	1	1
2	Сведения о строении и функциях человека. Расстановка и переход игроков.	сентябрь	1	1
3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Расстановка и переход игроков.	сентябрь	1	1
4	Правила игры, организация и проведение соревнований. Расстановка и переход игроков.	сентябрь	1	1
5	Места занятий, оборудование, инвентарь. Удары по мячу. Переход средней линии.	октябрь	1	1
6	Основы методики обучения и тренировки. Удары по мячу. Переход средней линии.	октябрь	1	1
7	Общая и специальная физическая подготовка. Совершенствование тактических действий при выполнении передачи мяча. Совершенствование тактических действий при приеме подач.	октябрь - декабрь	1	58
8	Основы техники и тактики волейбола. Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите. Совершенствование верхней и нижней подачи.	октябрь – май	1	90
9	Контрольные испытания. Сдача норм по общей и специальной физической и технической подготовке.	сентябрь, апрель	___	3 3
10	Инструкторская и судейская подготовка	ноябрь, февраль	1 1	3 3