

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ  
«ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ №1»

Принята на заседании  
педагогического совета

«Утверждаю»

Директор МАУДО «ГДТДиМ №1»  
Т.А. Певгова

Протокол № 01

от « 26 » 08 2021 года



Приказ № 169

от « 26 » 08 2021 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЪЕДИНЕНИЯ**  
**«ОЛИМПИЕЦ» (волейбол)**

**направленность:** физкультурно-спортивная

**возраст обучающихся:** 15-16 лет

**группа №1**

**год обучения:** 1 год (144 часа)

**педагог:** Шибельбайн Виктор Георгиевич  
педагог дополнительного образования  
отдела «Олимпиец»

**НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ, 2021**

### Планируемые результаты освоения программы

раздел программы или задача	планируемый результат			механизм отслеживания
	высокий	средний	низкий	
правила поведения на занятиях волейболом, техника безопасности	знает правила поведения и техники безопасности на занятиях и ведёт себя в рамках этих правил. Понимает технику движений при выполнении разных элементов волейбола	знает правила поведения и техники безопасности на занятиях, но не всегда их выполняет. Понимает технику движений при выполнении разных элементов волейбола	плохо знает правила поведения и техники безопасности на занятиях, не всегда их выполняет. Не до конца понимает технику движений при выполнении разных элементов волейбола	наблюдение беседа опрос тест
развитие основных физических качеств при занятиях волейболом	свободно выполняет упражнения бег с приподнятым бедром, бег с вращением, бег 100 м., 1000 м., бег с барьерами, прыжки на тумбу, прыжки в высоту, прыжки в длину, отжимания, наклоны	выполняет упражнения бег с приподнятым бедром, бег с вращением, бег 100 м., 1000 м., бег с барьерами, прыжки на тумбу, прыжки в высоту, прыжки в длину, отжимания, наклоны с помощью педагога	не умеет выполнять упражнения бег с приподнятым бедром, бег с вращением, бег 100 м., 1000 м., бег с барьерами, прыжки на тумбу, прыжки в высоту, прыжки в длину, отжимания, наклоны	наблюдение контрольные нормативы
обучение технике волейбола	хорошие знания теоретических и практических основ техники волейбола	неуверенные знания теоретических и практических основ техники волейбола	слабые знания теоретических и практических основ техники волейбола	наблюдение опрос показ группе

тактика игры в волейбол	хорошие знания тактической функции разных специализаций в волейболе и умение выполнять элементы	неуверенные знания тактической функции разных специализаций в волейболе и умение выполнять элементы	слабые знания тактической функции разных специализаций в волейболе и умение выполнять элементы	наблюдение опрос показ группе
организация и проведение соревнований по волейболу	участие в соревновании по пионерболу и соревновании на Кубок Главы города и получение призового места	участие в соревновании по пионерболу и соревновании на Кубок Главы города	недостаточный уровень подготовки для участия в соревнованиях	наблюдение результат протокола соревнования
воспитательная работа	запоминает материал, может пересказать	запоминает материал не в полном объеме	слушает материал невнимательно	наблюдение опрос
вводный контроль	контрольные нормативы ОФП выполняет хорошо	контрольные нормативы ОФП выполняет удовлетворительно	контрольные нормативы ОФП выполняет неудовлетворительно	протокол сдачи нормативов
промежуточный контроль	контрольные нормативы ОФП выполняет хорошо	контрольные нормативы ОФП выполняет удовлетворительно	контрольные нормативы ОФП выполняет неудовлетворительно	протокол сдачи нормативов
итоговый контроль	контрольные нормативы ОФП и зачёт по технике волейбола выполняет хорошо	контрольные нормативы ОФП и зачёт по технике волейбола выполняет удовлетворительно	контрольные нормативы ОФП и зачёт по технике волейбола выполняет неудовлетворительно	протокол сдачи нормативов

## **Содержание дополнительной образовательной программы**

### **Раздел 1. Правила поведения на занятиях волейболом, техника безопасности (4 часа)**

*Тема 1.1. «Правила поведения и техника безопасности на занятиях по волейболу»*

*Теория:* беседа с обучающимися, техника безопасности, правила поведения на занятии.

*Практика:* практический показ выполнения упражнений с правильной техникой безопасности.

*Формы и методы проведения занятия:* рассказ, показ, объяснение, опрос.

*Тема 1.2. «Подготовка к элементам волейбола»*

*Теория:* объяснение движений при выполнении разных элементов волейбола.

*Практика:* имитация выполнения разных элементов волейбола без мяча и с мячом.

*Формы и методы проведения занятия:* рассказ, показ, объяснение, опрос.

### **Раздел 2. Развитие основных физических качеств при занятиях волейболом (30 часов)**

*Тема 2.1. «Физическая подготовка. Развитие силы»*

*Теория:* объяснение методов развития силовых способностей.

*Практика:* многократное повторение упражнений на развитие силовых способностей.

*Формы и методы проведения занятия:* объяснение, показ, упражнение.

*Тема 2.2. «Физическая подготовка. Развитие силы»*

*Теория:* объяснение методов развития силовых способностей.

*Практика:* многократное повторение упражнений на развитие силовых способностей.

*Формы и методы проведения занятия:* объяснение, показ, упражнение.

*Тема 2.3. «Физическая подготовка. Развитие силы»*

*Теория:* объяснение методов развития силовых способностей.

*Практика:* многократное повторение упражнений на развитие силовых способностей.

*Формы и методы проведения занятия:* объяснение, показ, упражнение.

*Тема 2.4. «Физическая подготовка. Развитие быстроты»*

*Теория:* объяснение способов развития быстроты и скоростно-силовых качеств волейболиста.

*Практика:* многократное повторение упражнений на развитие быстроты и скоростно-силовых качеств волейболиста.

*Формы и методы проведения занятия:* объяснение, показ, упражнение.

*Тема 2.5. «Физическая подготовка. Развитие быстроты»*

*Теория:* объяснение способов развития быстроты и скоростно-силовых качеств волейболиста.

*Практика:* многократное повторение упражнений на развитие быстроты и скоростно-силовых качеств волейболиста.

*Формы и методы проведения занятия:* объяснение, показ, упражнение.

*Тема 2.6. «Физическая подготовка. Развитие быстроты»*

*Теория:* объяснение способов развития быстроты и скоростно-силовых качеств волейболиста.

*Практика:* многократное повторение упражнений на развитие быстроты и скоростно-силовых качеств волейболиста.

*Формы и методы проведения занятия:* объяснение, показ, упражнение.

*Тема 2.7. «Физическая подготовка. Развитие выносливости»*

*Теория:* объяснение условий развития выносливости и техники движений с оптимальным мышечным напряжением.

*Практика:* многократное интенсивное выполнение упражнений на развитие выносливости.

*Формы и методы проведения занятия:* объяснение, показ, упражнение.

*Тема 2.8. «Физическая подготовка. Развитие выносливости»*

*Теория:* объяснение условий развития выносливости и техники движений с оптимальным мышечным напряжением.

*Практика:* многократное интенсивное выполнение упражнений на развитие выносливости.

*Формы и методы проведения занятия:* объяснение, показ, упражнение.

*Тема 2.9. «Физическая подготовка. Развитие выносливости»*

*Теория:* объяснение условий развития выносливости и техники движений с оптимальным мышечным напряжением.

*Практика:* многократное интенсивное выполнение упражнений на развитие выносливости.

*Формы и методы проведения занятия:* объяснение, показ, упражнение.

*Тема 2.10. «Физическая подготовка. Развитие гибкости»*

*Теория:* объяснение способов выполнения упражнений общей физической подготовки, направленных на развитие гибкости и увеличение подвижности суставов.

*Практика:* выполнение упражнений на развитие гибкости, движений с большой амплитудой и упражнений на растягивание.

*Формы и методы проведения занятия:* объяснение, показ, упражнение.

*Тема 2.11. «Физическая подготовка. Развитие гибкости»*

*Теория:* объяснение способов выполнения упражнений общей физической подготовки, направленных на развитие гибкости и увеличение подвижности суставов.

*Практика:* выполнение упражнений на развитие гибкости, движений с большой амплитудой и упражнений на растягивание.

*Формы и методы проведения занятия:* объяснение, показ, упражнение.

*Тема 2.12. «Физическая подготовка. Развитие гибкости»*

*Теория:* объяснение способов выполнения упражнений общей физической подготовки, направленных на развитие гибкости и увеличение подвижности суставов.

*Практика:* выполнение упражнений на развитие гибкости, движений с большой амплитудой и упражнений на растягивание.

*Формы и методы проведения занятия:* объяснение, показ, упражнение.

*Тема 2.13. «Физическая подготовка. Развитие ловкости»*

*Теория:* объяснение специфики упражнений на ловкость для решения сложных двигательных и координационных задач.

*Практика:* выполнение сложных координационных и гимнастических упражнений и использование изученных навыков в спортивных играх.

*Формы и методы проведения занятия:* объяснение, показ, упражнение, игровая ситуация.

*Тема 2.14. «Физическая подготовка. Развитие ловкости»*

*Теория:* объяснение специфики упражнений на ловкость для решения сложных двигательных и координационных задач.

*Практика:* выполнение сложных координационных и гимнастических упражнений и использование изученных навыков в спортивных играх.

*Формы и методы проведения занятия:* объяснение, показ, упражнение, игровая ситуация.

*Тема 2.15. «Физическая подготовка. Развитие ловкости»*

*Теория:* объяснение специфики упражнений на ловкость для решения сложных двигательных и координационных задач.

*Практика:* выполнение сложных координационных и гимнастических упражнений и использование изученных навыков в спортивных играх.

*Формы и методы проведения занятия:* объяснение, показ, упражнение, игровая ситуация.

**Раздел 3. Обучение технике волейбола (60 часов)**

*Тема 3.1. «Изучение приёма «передача сверху обеими руками»*

*Теория:* изучение техники основных стоек и перемещение шагом, бегом, остановка прыжком в два шага, перемещения в основной стойке волейболиста в сочетании и имитации технических приемов передачи мяча; техника прием-передачи мяча сверху.

*Практика:* броски обеими руками в паре, правильная постановка рук, правильная постановка ног, перемещения, остановка, стойка, выполнение передачи сверху обеими руками.

*Формы и методы проведения занятия:* рассказ, показ, упражнение.

*Тема 3.2. «Повторение приёма «передача сверху обеими руками»*

*Теория:* повторение техники основных стоек и перемещения шагом, бегом, остановка прыжком в два шага, перемещения в основной стойке волейболиста в сочетании и имитации технических приемов передачи мяча; техника прием-передачи мяча сверху.

*Практика:* отработка бросков обеими руками в паре, отработка правильной постановки рук, правильной постановки ног, перемещений, остановок, стоек, выполнения передачи сверху обеими руками.

*Формы и методы проведения занятия:* рассказ, показ, упражнение.

*Тема 3.3. «Отработка приёма «передача сверху обеими руками» при подаче»*

*Теория:* закрепление техники основных стоек и перемещения шагом, бегом, остановка прыжком в два шага, перемещения в основной стойке волейболиста в сочетании и имитации технических приемов передачи мяча; техника прием-передачи мяча сверху.

*Практика:* отработка передачи сверху у стенки, над собой, сидя на полу, лёжа на полу.

*Формы и методы проведения занятия:* рассказ, показ, упражнение.

#### *Тема 3.4. «Отработка приёма «передача сверху обеими руками» в парах»*

*Теория:* закрепление техники основных стоек и перемещения шагом, бегом, остановка прыжком в два шага, перемещения в основной стойке волейболиста в сочетании и имитации технических приемов передачи мяча; техника прием-передачи мяча сверху.

*Практика:* отработка передачи сверху обеими руками в парах.

*Формы и методы проведения занятия:* рассказ, показ, упражнение

#### *Тема 3.5. «Отработка приёма «передача сверху обеими руками» во время игры»*

*Теория:* объяснение правильного выполнения приёма мяча сверху во время игры.

*Практика:* чередование ближней и дальней передачи, отработка передачи сверху обеими руками во время игры.

*Формы и методы проведения занятия:* объяснение, показ, упражнение, игра.

#### *Тема 3.6. «Изучение приёма «передача снизу обеими руками»*

*Теория:* изучение техники основных стоек и перемещение шагом, бегом, остановка прыжком в два шага, перемещения в основной стойке волейболиста в сочетании и имитации технических приемов передачи мяча; техника приема мяча снизу.

*Практика:* броски обеими руками в паре, правильная постановка рук, правильная постановка ног, перемещения, остановка, стойка, выполнение передачи снизу обеими руками на манжеты.

*Формы и методы проведения занятия:* рассказ, показ, упражнение.

#### *Тема 3.7. «Повторение приёма «передача снизу обеими руками»*

*Теория:* повторение техники основных стоек и перемещение шагом, бегом, остановка прыжком в два шага, перемещения в основной стойке волейболиста в сочетании и имитации технических приемов передачи мяча; техника приема мяча снизу.

*Практика:* отработка бросков обеими руками в паре, отработка правильной постановки рук, правильной постановки ног, перемещений, остановок, стоек, выполнения передачи снизу обеими руками.

*Формы и методы проведения занятия:* рассказ, показ, упражнение.

#### *Тема 3.8. «Отработка «приёма передача снизу обеими руками» при подаче»*

*Теория:* закрепление техники основных стоек и перемещение шагом, бегом, остановка прыжком в два шага, перемещения в основной стойке волейболиста в сочетании и имитации технических приемов передачи мяча; техника приема мяча снизу.

*Практика:* отработка передачи снизу у стенки, над собой, в игровой ситуации.

*Формы и методы проведения занятия:* рассказ, показ, упражнение.

#### *Тема 3.9. «Отработка приёма «передача снизу обеими руками» в парах»*

*Теория:* закрепление техники основных стоек и перемещение шагом, бегом, остановка прыжком в два шага, перемещения в основной стойке волейболиста в сочетании и имитации технических приемов передачи мяча; техника приема мяча снизу.

*Практика:* отработка передачи снизу обеими руками в парах.

*Формы и методы проведения занятия:* рассказ, показ, упражнение.

*Тема 3.10. «Отработка приёма «передача снизу обеими руками» во время игры»*

*Теория:* объяснение правильного выполнения приёма мяча снизу во время игры.

*Практика:* чередование ближней и дальней передачи, отработка передачи снизу обеими руками во время игры.

*Формы и методы проведения занятия:* объяснение, показ, упражнение, игра.

*Тема 3.11. «Изучение подачи»*

*Теория:* изучение техники нижней прямой подачи и верхней прямой подачи; исходное положение при подаче; постановка рук, ног при подаче; подбрасывание мяча и замах при подаче; ударное движение при подаче.

*Практика:* имитация подачи у стенки, правильная постановка рук, правильная постановка ног, стойка, выполнение нижней прямой подачи и верхней прямой подачи.

*Формы и методы проведения занятия:* рассказ, показ, упражнение.

*Тема 3.12. «Повторение подачи»*

*Теория:* повторение техники нижней прямой подачи и верхней прямой подачи; исходное положение при подаче; постановка рук, ног при подаче; подбрасывание мяча и замах при подаче; ударное движение при подаче.

*Практика:* отработка подачи у стенки, правильной постановки рук, правильной постановки ног, стойки, отработка выполнения нижней прямой подачи и верхней прямой подачи.

*Формы и методы проведения занятия:* рассказ, показ, упражнение.

*Тема 3.13. «Отработка подачи»*

*Теория:* закрепление техники нижней прямой подачи и верхней прямой подачи; исходное положение при подаче; постановка рук, ног при подаче; подбрасывание мяча и замах при подаче; ударное движение при подаче.

*Практика:* имитация подачи у стенки, отработка подачи у стенки, в игровой ситуации.

*Формы и методы проведения занятия:* рассказ, показ, упражнение.

*Тема 3.14. «Отработка подачи в парах»*

*Теория:* закрепление техники нижней прямой подачи и верхней прямой подачи; исходное положение при подаче; постановка рук, ног при подаче; подбрасывание мяча и замах при подаче; ударное движение при подаче.

*Практика:* отработка подачи в парах, отработка краткого касания мяча основанием ладони об пол.

*Формы и методы проведения занятия:* рассказ, показ, упражнение.

*Тема 3.15. «Отработка подачи во время игры»*

*Теория:* объяснение правильного выполнения подачи мяча во время игры.

*Практика:* чередование ближней и дальней подачи, отработка подачи во время игры.

*Формы и методы проведения занятия:* объяснение, показ, упражнение, игра.



### *Тема 3.16. «Изучение элемента блокирования»*

*Теория:* изучение одиночного, двойного, тройного блока; исходное положение при блокировании; перемещение к месту блока, прыжок, вынос рук к мячу и приземление.

*Практика:* прыжки толчком с двух ног, броски мяча сверху прямыми руками с замаха, броски мяча сверху-вниз с напрыгиванием, броски в парах по обе стороны сетки, блокирование в прыжке нападающих ударов, направленных через сетку.

*Формы и методы проведения занятия:* рассказ, показ, упражнение.

### *Тема 3.17. «Повторение элемента блокирования»*

*Теория:* повторение одиночного, двойного, тройного блока; исходное положение при блокировании; перемещение к месту блока, прыжок, вынос рук к мячу и приземление.

*Практика:* отработка прыжков толчком с двух ног, броска мяча сверху прямыми руками с замаха, броска мяча сверху-вниз с напрыгиванием, броска в парах по обе стороны сетки, блокирования в прыжке нападающих ударов, направленных через сетку.

*Формы и методы проведения занятия:* рассказ, показ, упражнение.

### *Тема 3.18. «Отработка элемента блокирования»*

*Теория:* закрепление одиночного, двойного, тройного блока; исходное положение при блокировании; перемещение к месту блока, прыжок, вынос рук к мячу и приземление.

*Практика:* имитация блокирования с разбега в обручах, имитация блока у стены с разбега, имитация группового блокирования, двойной блок мячей, брошенных партнером через сетку в прыжке с разбега.

*Формы и методы проведения занятия:* рассказ, показ, упражнение.

### *Тема 3.19. «Отработка элемента блокирования в парах»*

*Теория:* закрепление одиночного, двойного, тройного блока; исходное положение при блокировании; перемещение к месту блока, прыжок, вынос рук к мячу и приземление.

*Практика:* отработка элемента блокирования в парах, бросок мяча над сеткой и блокирование мяча партнером.

*Формы и методы проведения занятия:* рассказ, показ, упражнение.

### *Тема 3.20. «Отработка элемента блокирования во время игры»*

*Теория:* объяснение правильного выполнения блокирования мяча во время игры.

*Практика:* перемещения игроком от лицевой линии к сетке с прыжком-блокированием по зонам, меняя стороны; отработка блокирования во время игры.

*Формы и методы проведения занятия:* объяснение, показ, упражнение, игра.

### *Тема 3.21. «Изучение элемента защиты»*

*Теория:* изучение защитных действий в площадке и способов отражения мяча; исходное положение при защите, постановка рук и ног; «вылавливание» мяча руками, своевременной потере равновесия вперед и резкому старту к месту отражения мяча; переносу окружающей платформы к месту обработки мяча.

*Практика:* отражение мячей на месте и после шага, в выпаде, со скольжением на голени, в падении на бок, с кувырком через плечо и с переворотом через спину; прием мяча со скольжением на груди.

*Формы и методы проведения занятия:* рассказ, показ, упражнение.

### *Тема 3.22. «Повторение элемента защиты»*

*Теория:* повторение защитных действий в площадке и способов отражения мяча; исходное положение при защите, постановка рук и ног; «вылавливание» мяча руками, своевременной потере равновесия вперед и резкому старту к месту отражения мяча; переносу окружающей платформы к месту обработки мяча.

*Практика:* отработка отражения мячей на месте и после шага, в выпаде, со скольжением на голени, в падении на бок, с кувырком через плечо и с переворотом через спину; отработка приема мяча со скольжением на груди.

*Формы и методы проведения занятия:* рассказ, показ, упражнение.

### *Тема 3.23. «Отработка элемента защиты»*

*Теория:* закрепление защитных действий в площадке и способов отражения мяча; исходное положение при защите, постановка рук и ног; «вылавливание» мяча руками, своевременной потере равновесия вперед и резкому старту к месту отражения мяча; переносу окружающей платформы к месту обработки мяча.

*Практика:* приём мячей в защите в стойке (без перемещений), в шаге и в выпаде; приём мячей, летящих после ударов тренера или более старших игроков.

*Формы и методы проведения занятия:* рассказ, показ, упражнение.

### *Тема 3.24. «Отработка элемента защиты в парах»*

*Теория:* закрепление защитных действий в площадке и способов отражения мяча; исходное положение при защите, постановка рук и ног; «вылавливание» мяча руками, своевременной потере равновесия вперед и резкому старту к месту отражения мяча; переносу окружающей платформы к месту обработки мяча.

*Практика:* прострельные передачи способом сверху в партнера; удары с собственного набрасывания мяча и приём мяча партнёром; пасы мяча и приём в защите; удары мяча и приём в защите.

*Формы и методы проведения занятия:* рассказ, показ, упражнение.

### *Тема 3.25. «Отработка элемента защиты во время игры»*

*Теория:* объяснение правильного выполнения защиты мяча во время игры.

*Практика:* упражнение в тройках поперек зала, где первый игрок выполняет удары без прыжка, второй – играет в защите, третий – пасует на удар; отработка защиты во время игры.

*Формы и методы проведения занятия:* объяснение, показ, упражнение, игра.

### *Тема 3.26. «Изучение нападающего удара»*

*Теория:* изучение нападающего удара «по ходу» разбега, нападающего удара «с поворотом», бокового удара, удара «с переводом»: исходное положение при нападающем ударе; положение рук и ног, разбег, толчок, прыжок и удар по мячу.

*Практика:* прыжковые упражнения; выполнение нападающего удара «разбег-прыжок-удар»; выполнение нападающего удара из разных зон; чередование нападающих ударов различными способами с различных по высоте передач.

*Формы и методы проведения занятия:* рассказ, показ, упражнение.

### *Тема 3.27. «Повторение нападающего удара»*

*Теория:* повторение нападающего удара «по ходу» разбега, нападающего удара «с поворотом», бокового удара, удара «с переводом»: исходное положение при нападающем ударе; положение рук и ног, разбег, толчок, прыжок и удар по мячу.

*Практика:* отработка прыжковых упражнений; отработка нападающего удара «разбег-прыжок-удар»; отработка нападающего удара из разных зон; чередование нападающих ударов различными способами с различных по высоте передач.

*Формы и методы проведения занятия:* рассказ, показ, упражнение.

### *Тема 3.28. «Отработка нападающего удара»*

*Теория:* закрепление нападающего удара «по ходу» разбега, нападающего удара «с поворотом», бокового удара, удара «с переводом»: исходное положение при нападающем ударе; положение рук и ног, разбег, толчок, прыжок и удар по мячу.

*Практика:* закрепление прыжковых упражнений; закрепление нападающего удара «разбег-прыжок-удар»; закрепление нападающего удара из разных зон; чередование нападающих ударов различными способами с различных по высоте передач.

*Формы и методы проведения занятия:* рассказ, показ, упражнение.

### *Тема 3.29. «Отработка нападающего удара в парах»*

*Теория:* закрепление нападающего удара «по ходу» разбега, нападающего удара «с поворотом», бокового удара, удара «с переводом»: исходное положение при нападающем ударе; положение рук и ног, разбег, толчок, прыжок и удар по мячу.

*Практика:* поочередное выполнение ударов; нападающий удар при противодействии блока; имитация нападающего удара; нападающие удары с задней линии.

*Формы и методы проведения занятия:* рассказ, показ, упражнение.

### *Тема 3.30. «Отработка нападающего удара во время игры»*

*Теория:* объяснение правильного выполнения нападающего удара во время игры.

*Практика:* нападающий удар из зон 4, 3, и 2 с высоких и удаленных от сетки передач; отработка нападающего удара во время игры.

*Формы и методы проведения занятия:* объяснение, показ, упражнение, игра.

## **Раздел 4. Тактика игры в волейбол (24 часа)**

### *Тема 4.1. «Расстановка игроков по зонам»*

*Теория:* изучение нумерации зон, перехода по зонам; расположение игроков по зонам.

*Практика:* расстановка игроков по зонам.

*Формы и методы проведения занятия:* рассказ, показ, упражнение.

### *Тема 4.2. «Узкая специализация игроков»*

*Теория:* изучение специализаций игроков: доигровщик, блокирующий, связующий, диагональный, либеро.

*Практика:* игра в пионербол с бросками мяча с противоположной стороны сетки с отработкой функций специализаций игроков.

*Формы и методы проведения занятия:* рассказ, показ, упражнение, игра.

*Тема 4.3. «Игра в позиции доигровщика»*

*Теория:* объяснение функции доигровщика в волейболе.

*Практика:* переброс мяча с 6 зоны в 3 зону, переброс с 3 зоны в 4 зону, переброс с 4 зоны на сторону соперника.

*Формы и методы проведения занятия:* рассказ, показ, упражнение.

*Тема 4.4. «Игра в позиции доигровщика»*

*Теория:* повторение функции доигровщика в волейболе.

*Практика:* отработка переброса мяча с 6 зоны в 3 зону, переброса с 3 зоны в 4 зону, переброса с 4 зоны на сторону соперника.

*Формы и методы проведения занятия:* рассказ, показ, упражнение.

*Тема 4.5. «Игра в позиции блокирующего игрока»*

*Теория:* объяснение функции блокирующего игрока в волейболе.

*Практика:* подбрасывание мяча над сеткой и блокирование мяча с противоположной стороны.

*Формы и методы проведения занятия:* рассказ, показ, упражнение.

*Тема 4.6. «Игра в позиции блокирующего игрока»*

*Теория:* повторение функции блокирующего игрока в волейболе.

*Практика:* отработка подбрасывания мяча над сеткой и блокирования мяча с противоположной стороны.

*Формы и методы проведения занятия:* рассказ, показ, упражнение.

*Тема 4.7. «Игра в позиции связующего игрока»*

*Теория:* объяснение функции связующего игрока в волейболе.

*Практика:* подбрасывание мяча во 2 зону; после этого подбрасывание мяча обеими руками в 3 и 4 зоны.

*Формы и методы проведения занятия:* рассказ, показ, упражнение.

*Тема 4.8. «Игра в позиции связующего игрока»*

*Теория:* повторение функции связующего игрока в волейболе.

*Практика:* отработка подбрасывания мяча во 2 зону; после этого отработка подбрасывания мяча обеими руками в 3 и 4 зоны.

*Формы и методы проведения занятия:* рассказ, показ, упражнение.

*Тема 4.9. «Игра в позиции диагонального игрока»*

*Теория:* объяснение функции диагонального игрока в волейболе.

*Практика:* атака со 2 зоны, не переступая линию.

*Формы и методы проведения занятия:* рассказ, показ, упражнение.

*Тема 4.10. «Игра в позиции диагонального игрока»*

*Теория:* повторение функции диагонального игрока в волейболе.

*Практика:* отработка атаки со 2 зоны, не переступая линию.

*Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, упражнение.*

**Тема 4.11. «Игра в позиции либеро»**

*Теория: объяснение функции игрока либеро в волейболе.*

*Практика: нападение с 4 зоны в 5 зону, перемещение и нападение с 3 зоны, перемещение в 1 зону и атака со 2 зоны; работа в защите на задней линии.*

*Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, упражнение.*

**Тема 4.12. «Игра в позиции либеро»**

*Теория: повторение функции игрока либеро в волейболе.*

*Практика: отработка нападения с 4 зоны в 5 зону, перемещения и нападения с 3 зоны, перемещения в 1 зону и атака со 2 зоны; отработка работы в защите на задней линии.*

*Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, упражнение.*

**Раздел 5. Организация и проведение соревнований по волейболу (6 часов)**

**Тема 5.1. «Соревновательная подготовка»**

*Теория: изучение правил проведения соревнований, тактики участия в соревновании по волейболу.*

*Практика: тренировочные игры перед соревнованиями.*

*Формы и методы проведения занятия: рассказ, беседа, упражнение.*

**Тема 5.2. «Соревнование по пионерболу»**

*Теория: объяснение правил соревнования.*

*Практика: участие в соревновании.*

*Формы и методы проведения занятия: соревнование.*

**Тема 5.3. «Кубок Главы города»**

*Теория: объяснение правил соревнования.*

*Практика: участие в соревновании.*

*Формы и методы проведения занятия: соревнование.*

**Раздел 6. Воспитательная работа (12 часов)**

**Тема 6.1. «Волейбол и здоровый образ жизни»**

*Теория: лекция по теме.*

*Практика: дискуссия по теме, просмотр видеофильма.*

*Формы и методы проведения занятия: рассказ, вопросно-ответная форма.*

**Тема 6.2. «Формирование спортивного характера»**

*Теория: лекция по теме.*

*Практика: дискуссия по теме, выполнение тренинговых заданий.*

*Формы и методы проведения занятия: рассказ, вопросно-ответная форма.*

**Тема 6.3. «Поход в музей города»**

*Теория: развитие волейбола в родном городе.*

*Практика: поход в музей города, дискуссия.*

*Формы и методы проведения занятия: поход в музей, беседа.*

#### **Тема 6.4. «Создание видеоролика»**

*Теория: инструкция по созданию видеоролика.*

*Практика: съёмка, монтаж видеоролика про учебно-воспитательный процесс в объединении.*

*Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, упражнение.*

#### **Тема 6.5. «Встреча с командой ветеранов волейбола»**

*Теория: рассказ об опыте игры в волейбол, достижениях, успешных практиках.*

*Практика: дискуссия, индивидуальные рекомендации.*

*Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, вопросно-ответная форма.*

#### **Тема 6.6. «Тренировочный мастер-класс с приглашённой командой по волейболу»**

*Теория: описание способов совершенствования техники и тактики игры.*

*Практика: мастер-класс в форме игры с приглашённой командой.*

*Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, мастер-класс, игра.*

### **Раздел 7. Контроль (8 часов)**

#### **Тема 7.1. «Промежуточный контроль. Сдача нормативов»**

*Теория: правильная техника выполнения нормативов ОФП.*

*Практика: сдача нормативов ОФП.*

*Формы и методы проведения занятия: объяснение, упражнение.*

#### **Тема 7.2. «Промежуточный контроль. Контрольная игра»**

*Теория: правильная техника выполнения элементов и тактика игры.*

*Практика: контрольная игра в волейбол.*

*Формы и методы проведения занятия: объяснение, упражнение, игра.*

#### **Тема 7.3. «Итоговый контроль. Сдача нормативов»**

*Теория: правильная техника выполнения нормативов ОФП.*

*Практика: сдача нормативов ОФП.*

*Формы и методы проведения занятия: объяснение, упражнение.*

#### **Тема 7.4. «Итоговый контроль. Зачёт по технике волейбола»**

*Теория: правильная техника выполнения элементов волейбола.*

*Практика: зачёт по волейболу.*

*Формы и методы проведения занятия: объяснение, упражнение.*

### Календарный учебный график

№ п/п	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	количе ство часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1.	сентябрь	9	13.30-15.00	занятие-ознакомление	2	«Правила поведения и техника безопасности на занятиях по волейболу»	ОО №53	опрос
2.	сентябрь	11	13.30-15.00	учебное занятие	2	«Подготовка к элементам волейбола»	ОО №53	опрос
3.	сентябрь	16	13.30-15.00	учебно-практическое занятие	2	«Физическая подготовка, развитие силы»	ОО №53	наблюдение
4.	сентябрь	18	13.30-15.00	учебно-практическое занятие	2	«Физическая подготовка, развитие силы»	ОО №53	наблюдение
5.	сентябрь	23	13.30-15.00	учебно-практическое занятие	2	«Физическая подготовка, развитие силы»	ОО №53	наблюдение
6.	сентябрь	25	13.30-15.00	учебно-практическое занятие	2	«Физическая подготовка, развитие быстроты»	ОО №53	наблюдение
7.	сентябрь	30	13.30-15.00	учебно-практическое занятие	2	«Физическая подготовка, развитие быстроты»	ОО №53	наблюдение
8.	октябрь	2	13.30-15.00	учебно-практическое занятие	2	«Физическая подготовка, развитие быстроты»	ОО №53	наблюдение
9.	октябрь	7	13.30-15.00	учебно-практическое занятие	2	«Физическая подготовка, развитие выносливости»	ОО №53	наблюдение
10.	октябрь	9	13.30-15.00	учебно-практическое занятие	2	«Физическая подготовка, развитие выносливости»	ОО №53	наблюдение
11.	октябрь	14	13.30-15.00	учебно-практическое	2	«Физическая подготовка,	ОО №53	наблюдение

				занятие		развитие выносливости»		
12.	октябрь	16	13.30-15.00	учебно-практическое занятие	2	«Физическая подготовка, развитие гибкости»	ОО №53	наблюдение
13.	октябрь	21	13.30-15.00	учебно-практическое занятие	2	«Физическая подготовка, развитие гибкости»	ОО №53	наблюдение
14.	октябрь	23	13.30-15.00	учебно-практическое занятие	2	«Физическая подготовка, развитие гибкости»	ОО №53	наблюдение
15.	октябрь	28	13.30-15.00	учебно-практическое занятие	2	«Физическая подготовка, развитие ловкости»	ОО №53	наблюдение
16.	октябрь	30	13.30-15.00	учебно-практическое занятие	2	«Физическая подготовка, развитие ловкости»	ОО №53	наблюдение
17.	ноябрь	11	13.30-15.00	учебно-практическое занятие	2	«Физическая подготовка, развитие ловкости»	ОО №53	наблюдение
18.	ноябрь	13	13.30-15.00	учебно-практическое занятие	2	«Изучение приёма «передача сверху обеими руками»	ОО №53	наблюдение
19.	ноябрь	18	13.30-15.00	учебно-практическое занятие	2	«Повторение приёма «передача сверху обеими руками»	ОО №53	наблюдение
20.	ноябрь	20	13.30-15.00	учебно-практическое занятие	2	«Отработка приёма «передача сверху обеими руками» при подаче»	ОО №53	наблюдение
21.	ноябрь	25	13.30-15.00	учебно-практическое занятие	2	«Отработка приёма «передача сверху обеими руками» в парах»	ОО №53	наблюдение
22.	ноябрь	27	13.30-15.00	учебно-практическое занятие	2	«Отработка приёма «передача сверху обеими руками» во время игры»	ОО №53	наблюдение
23.	декабрь	2	13.30-15.00	учебно-практическое	2	«Изучение приёма	ОО №53	наблюдение



				занятие		«передача снизу обеими руками»		
24.	декабрь	4	13.30-15.00	учебно-практическое занятие	2	«Повторение приёма «передача снизу обеими руками»	ОО №53	наблюдение
25.	декабрь	9	13.30-15.00	учебно-практическое занятие	2	«Отработка «приёма передача снизу обеими руками» при подаче»	ОО №53	наблюдение
26.	декабрь	11	13.30-15.00	учебно-практическое занятие	2	«Отработка приёма «передача снизу обеими руками» в парах»	ОО №53	наблюдение
27.	декабрь	16	13.30-15.00	учебно-практическое занятие	2	«Отработка приёма «передача снизу обеими руками» во время игры»	ОО №53	наблюдение
28.	декабрь	18	13.30-15.00	учебно-практическое занятие	2	«Изучение подачи»	ОО №53	наблюдение
29.	декабрь	23	13.30-15.00	учебно-практическое занятие	2	«Повторение подачи»	ОО №53	наблюдение
30.	декабрь	25	13.30-15.00	учебно-практическое занятие	2	«Отработка подачи»	ОО №53	наблюдение
31.	декабрь	30	13.30-15.00	учебно-практическое занятие	2	«Отработка подачи в парах»	ОО №53	наблюдение
32.	январь	8	13.30-15.00	учебно-практическое занятие	2	«Отработка подачи во время игры»	ОО №53	наблюдение
33.	январь	13	13.30-15.00	учебно-практическое занятие	2	«Изучение элемента блокирования»	ОО №53	наблюдение
34.	январь	15	13.30-15.00	учебно-практическое занятие	2	«Повторение элемента блокирования»	ОО №53	наблюдение
35.	январь	20	13.30-15.00	учебно-практическое	2	«Отработка элемента	ОО №53	наблюдение

				занятие		блокирования»		
36.	январь	22	13.30-15.00	учебно-практическое занятие	2	«Отработка элемента блокирования в парах»	ОО №53	наблюдение
37.	январь	27	13.30-15.00	учебно-практическое занятие	2	«Отработка элемента блокирования во время игры»	ОО №53	наблюдение
38.	январь	29	13.30-15.00	учебно-практическое занятие	2	«Изучение элемента защиты»	ОО №53	наблюдение
39.	февраль	3	13.30-15.00	учебно-практическое занятие	2	«Повторение элемента защиты»	ОО №53	наблюдение
40.	февраль	5	13.30-15.00	учебно-практическое занятие	2	«Отработка элемента защиты»	ОО №53	наблюдение
41.	февраль	10	13.30-15.00	учебно-практическое занятие	2	«Отработка элемента защиты в парах»	ОО №53	наблюдение
42.	февраль	12	13.30-15.00	учебно-практическое занятие	2	«Отработка элемента защиты во время игры»	ОО №53	наблюдение
43.	февраль	17	13.30-15.00	учебно-практическое занятие	2	«Изучение нападающего удара»	ОО №53	наблюдение
44.	февраль	19	13.30-15.00	учебно-практическое занятие	2	«Повторение нападающего удара»	ОО №53	наблюдение
45.	февраль	24	13.30-15.00	учебно-практическое занятие	2	«Отработка нападающего удара»	ОО №53	наблюдение
46.	февраль	26	13.30-15.00	учебно-практическое занятие	2	«Отработка нападающего удара в парах»	ОО №53	наблюдение
47.	март	3	13.30-15.00	учебно-практическое занятие	2	«Отработка нападающего удара во время игры»	ОО №53	наблюдение
48.	март	5	13.30-15.00	учебно-практическое	2	«Расстановка игроков	ОО №53	наблюдение

				занятие		по зонам»		
49.	март	10	13.30-15.00	учебно-практическое занятие	2	«Узкая специализация игроков»	ОО №53	наблюдение
50.	март	12	13.30-15.00	учебно-практическое занятие	2	«Игра в позиции доигровщика»	ОО №53	наблюдение
51.	март	17	13.30-15.00	учебно-практическое занятие	2	«Игра в позиции доигровщика»	ОО №53	наблюдение
52.	март	19	13.30-15.00	учебно-практическое занятие	2	«Игра в позиции блокирующего игрока»	ОО №53	наблюдение
53.	март	24	13.30-15.00	учебно-практическое занятие	2	«Игра в позиции блокирующего игрока»	ОО №53	наблюдение
54.	март	26	13.30-15.00	учебно-практическое занятие	2	«Игра в позиции связующего игрока»	ОО №53	наблюдение
55.	март	31	13.30-15.00	учебно-практическое занятие	2	«Игра в позиции связующего игрока»	ОО №53	наблюдение
56.	апрель	2	13.30-15.00	учебно-практическое занятие	2	«Игра в позиции диагонального игрока»	ОО №53	наблюдение
57.	апрель	7	13.30-15.00	учебно-практическое занятие	2	«Игра в позиции диагонального игрока»	ОО №53	наблюдение
58.	апрель	9	13.30-15.00	учебно-практическое занятие	2	«Игра в позиции либеро»	ОО №53	наблюдение
59.	апрель	14	13.30-15.00	учебно-практическое занятие	2	«Игра в позиции либеро»	ОО №53	наблюдение
60.	апрель	16	13.30-15.00	учебно-практическое занятие	2	«Соревновательная подготовка»	ОО №53	наблюдение
61.	апрель	21	13.30-15.00	соревнование	2	«Соревнование по пионерболу»	ОО №53	протокол
62.	апрель	23	13.30-15.00	соревнование	2	«Кубок Главы города»	ОО №53	протокол

63.	апрель	28	13.30-15.00	воспитательное мероприятие	2	«Волейбол и здоровый образ жизни»	ОО №53	наблюдение опрос
64.	апрель	30	13.30-15.00	воспитательное мероприятие	2	«Формирование спортивного характера»	ОО №53	наблюдение опрос
65.	май	5	13.30-15.00	воспитательное мероприятие	2	«Поход в музей города»	ОО №53	наблюдение опрос
66.	май	7	13.30-15.00	воспитательное мероприятие	2	«Создание видеоролика»	ОО №53	наблюдение опрос
67.	май	12	13.30-15.00	воспитательное мероприятие	2	«Встреча с командой ветеранов волейбола»	ОО №53	наблюдение опрос
68.	май	14	13.30-15.00	воспитательное мероприятие	2	«Тренировочный мастер-класс с приглашённой командой по волейболу»	ОО №53	наблюдение опрос
69.	май	19	13.30-15.00	практическое занятие	2	«Промежуточный контроль. Сдача нормативов»	ОО №53	наблюдение протокол
70.	май	21	13.30-15.00	практическое занятие	2	«Промежуточный контроль. Контрольная игра»	ОО №53	наблюдение протокол
71.	май	26	13.30-15.00	практическое занятие	2	«Итоговый контроль. Сдача нормативов»	ОО №53	наблюдение протокол
72.	май	28	13.30-15.00	практическое занятие	2	«Итоговый контроль. Зачёт по технике волейбола»	ОО №53	наблюдение протокол
					144			