

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Ежинская основная общеобразовательная школа

Рассмотрено на педсовете  
Протокол № 1  
От « 30 » августа 2021

Утверждаю  
Директор школы Елесов Е.Н. /Елесов Е.Н./  
Приказ № 16-О От «30» августа 2021г



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Год реализации: 3 года

Возраст учащихся: 9-17 лет

Руководитель кружка: Елесов Е.Н.

## Пояснительная записка

Программа работы секции волейбола составлена на основе типовой программы и рекомендаций, разработанных специалистами в области физической культуры, нормативных документов Министерства образования РФ и адаптирована к конкретным условиям функционирования группы.

Программа работы секции волейбола включает пояснительную записку, учебно-тематические планы работы на каждый год обучения. В пояснительной записке показано место волейбола в системе физического воспитания; определены цели и задачи работы объединения.

Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание школьников. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является волейбол.

Волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной системы, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц.

Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

Программа рассчитана на 3 года, предназначена для подростков 9-17 лет. Объединение могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта. Количество учащихся в группах 15 человек. Продолжительность занятий – 4 часа в неделю. Форма занятий - групповая.

### **Цели и задачи**

*Цель:*

- Повышение уровня физического развития подростков.
- Подготовка спортивного резерва

Задачи:

- Укрепление здоровья и закаливание организма подростков
- Обеспечение оптимального для данного возраста уровня физической работоспособности и физических качеств
- Повышение общей физической подготовленности
- Развитие специальных физических способностей
- Обучение основам техники и тактики игры в волейбол

### **Методическое обеспечение программы**

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры,

предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

### **Диагностика результативности образовательного процесса**

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Два раза в год (декабрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Календарные игры проводятся согласно плану игр районного и республиканского уровня.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

### **Краткое содержание изучаемого курса первого года обучения**

#### **1. Физическая культура и спорт в России.**

Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

#### **2. История развития волейбола.**

Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола.

Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.

#### **3. Влияние физических упражнений на организм человека**

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма

#### **4. Гигиена волейболиста**

Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

#### **5. Техническая подготовка.**

Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,
- подачи,
- передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

#### **6. Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием нападающего удара  
прием подачи,  
передачи,
- подача мяча,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

## 7. Правила игры в волейбол

Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

## 8. Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах.

Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол

Подвижные игры и эстафеты

9. Специальная физическая подготовка.

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,

- упражнения с набивными и теннисными мячами,

развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера

- игры и эстафеты с препятствиями.

10. Контрольные испытания.

- Контрольные испытания по общей физической подготовке

- Контрольные испытания по технической подготовке

11. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

12. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры

### **Краткое содержание изучаемого курса второго года обучения**

1. Физическая культура и спорт в России. Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

2. История развития волейбола. Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и международные.

3. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов, закаливание организма. Правила закаливания

4. Гигиена волейболиста. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

5. Техническая подготовка. Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и наводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,
- подачи,
- прием и передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

6. **Тактическая подготовка.** Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками.

Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных играх,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием и передачи,
- подачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

## 7. Правила игры в волейбол

Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

8. **Общая физическая подготовка.** Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.



Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах.

Акробатические упражнения: перекуты, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол

Подвижные игры и эстафеты

9. Специальная физическая подготовка.

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,

- упражнения с набивными и теннисными мячами,

- развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера

- игры и эстафеты с препятствиями.

10. Контрольные испытания.

- Контрольные испытания по общей физической подготовке

- Контрольные испытания по технической подготовке

11. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

12. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры

### **Краткое содержание изучаемого курса третьего года обучения**

1. Физическая культура и спорт в России. Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

2. История развития волейбола. Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и международные.

3. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов, закаливание организма. Правила закаливания

4. Гигиена волейболиста. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

5. Техническая подготовка. Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и наводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,
- подачи,
- прием и передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

6. Тактическая подготовка. Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками.

Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных играх,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием и передачи,
- подачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

7. Правила игры в волейбол

Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

8. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах.

Акробатические упражнения: перекуты, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол

Подвижные игры и эстафеты

9. Специальная физическая подготовка.

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,

- упражнения с набивными и теннисными мячами,

- развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера

- игры и эстафеты с препятствиями.

10. Контрольные испытания.

- Контрольные испытания по общей физической подготовке

- Контрольные испытания по технической подготовке

11. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

12. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры.

Тематическое планирование 1-ого года обучения

Общее количество часов -162

Занятия	По плану	Фактически	Тема занятия	Кол-во часов	Элементы содержания
1-2			Введение. История возникновения волейбола	2	Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи.
3-4			Правила игры. Игровое поле и инвентарь.	2	Правила игры. Игровое поле и инвентарь.
5-6			Техническая подготовка.	2	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая ) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
7-8			Техническая подготовка.	2	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая ) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
9-10			Тактические действие.	2	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.
10-11			Тактические действие.	2	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.
12-13			Тактические действие.	2	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.
14-15			Специальная физическая подготовка.	2	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая ) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
15-16			Техническая подготовка.	2	Пас предплечьями в движении.
17-18			Техническая подготовка.	2	Пас предплечьями в движении.
19-20			Контрольные игры и испытания.	2	Челночный бег. Прыжки через скакалку. Бег в течении 6-ти минут.
21-22			Техническая подготовка.	2	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая )

					Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
23-24			Общая физическая подготовка.	2	Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.
25-26			Техническая подготовка.	2	Пас предплечьями в движении.
27-28			Техническая подготовка.	2	Пас предплечьями на точность.
29-30			Специальная физическая подготовка.	2	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.
31-32			Техническая подготовка.	2	Боковая подача.
33-34			Общая физическая подготовка.	2	Подвижные игры и эстафета.
35-36			Тактическая подготовка.	2	Подача и пас предплечьями.
37-38			Тактические действие.	2	Подача и пас предплечьями.
39-40			Общая физическая подготовка.	2	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища.
41-42			Тактические действие.	2	Прием подачи в правой и левой задних зонах.
43-44			Тактические действие.	2	Нацеленная подача
44-45			Специальная физическая подготовка.	2	Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей.
46-47			Тактика защиты.	2	Умение взаимодействию с другими игроками.
48-49			Техническая подготовка.	2	Передача сверху.
50-51			Техническая подготовка.	2	Передача сверху.
52-53			Техническая подготовка.	2	Пас-отскок мяча-пас.
54-55			Специальная физическая подготовка.	2	Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей.
56-57			Техническая подготовка.	2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.
58-59			Техническая подготовка.	2	Передача –перемещение- передача.
60-61			Общая физическая подготовка.	2	Подвижные игры с использованием волейбольных мячей.
62-63			Тактическая подготовка.	2	Передача безадресного мяча.

64-65			Тактическая подготовка.	2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.
66-67			Техника нападения.	2	Круг за кругом.
68-69			Техника нападения.	2	Высокая прострельная передача.
70-71			Техника защиты.	2	Пас из неудобного положения.
72-73			Техника защиты.	2	Пас из неудобного положения.
74-75			Техника нападения.	2	Высокая прострельная передача.
76-77			Техника нападения.	2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.
78-79			Техника нападения.	2	Подача, пас предплечьями и второй пас.
80-81			Техника защиты.	2	Игра “Кому принимать подачу?”
82-83			Техническая подготовка.	2	Нижняя подача.
84-85			Техническая подготовка.	2	Нижняя подача.
86-87			Общая физическая подготовка.	2	Игра “Круг за кругом”.
88-89			Специальная физическая подготовка.	2	Пас предплечьями на точность.
90-91			Техническая подготовка .	2	Пас предплечьями на точность.
92-93			Тактическая подготовка.	2	Пас из неудобного положения.
94-95			Специальная физическая подготовка.	2	Упражнения с набивными и теннисными мячами.
96-97			Техническая подготовка.	2	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая ) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
98-99			Техническая подготовка.	2	Передача –перемещение- передача.
101-102			Тактическая подготовка.	2	Верхняя подача.
102-103			Техника нападения.	2	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.
104-105			Техника Защиты.	2	Пас из неудобного положения.
106-107			Специальная физическая подготовка.	2	Техника атакующего удара.

108-109		Общая физическая подготовка.	2	Упражнения для мышц ног и таза.
110-111		Тактика защиты.	2	Пас из неудобного положения.
112-113		Тактика защиты.	2	Пас из неудобного положения.
114-115		Общая физическая подготовка.	2	Игра пионербол.
116-117		Общая физическая подготовка.	2	Игра "Поддай и попади"
118-119		Общая физическая подготовка.	2	Общеразвивающие упражнения.
120-121		Специальная физическая подготовка.	2	Игра "Сумей передать и подать"
122-123		Тактика защиты.	2	Игра "Кому принимать подачу"
124-125		Тактика нападения	2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.
126-127		Техническая подготовка.	2	Пас в движении.
128-129		Тактика нападения	2	Подача с лицевой линии.
129-130		Тактика защиты.	2	Игра "Берем игру на себя"
131-132		Техническая подготовка.	2	Передача сверху (Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.)
133-134		Техническая подготовка.	2	Передача сверху (Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.)
135-136		Общая физическая подготовка.	2	Подвижные игры и эстафета.
137-138		Техническая подготовка.	2	Пас в движении.
139-140		Общая физическая подготовка.	2	Игра пионербол.
141-142		Тактическая подготовка.	2	Передача-перемещение-передача.
143-144		Тактическая подготовка.	2	Передача-перемещение-передача.
145-146		Тактика защиты.	2	Игра "Берем игру на себя"
147-148		Тактика защиты.	2	Игра "Кому принимать подачу"
149-150		Общая физическая подготовка.	2	Акробатические упражнения: перекаты, кувырки.
151-152		Тактика нападения.	2	Разбег перед атакой.
153-154		Тактика нападения.	2	Замедленный удар в центр площадки.

155-156			Тактика нападения.	2	Разбег и бросок.
157-158			Техническая подготовка.	2	Удар по отскочившему мячу.
159-160			Игра с заданием.	2	Игра волейбол по упроченным правилам.
161-162			Контрольные игры и испытания.	2	Оценка игровых достижений.



Тематическое планирование 2-ого года обучения  
Общее количество часов - 162

Занятия	По плану	Фактически	Тема занятия	Кол-во часов	Элементы содержания
1-2			Физическая культура и спорт в России. История возникновения волейбола.	2	Физическая культура и спорт в России. История возникновения волейбола.
3-4			Сведения о строении и функциях организма.	2	Сведения о строении и функциях организма.
5-6			Тактика нападения .	2	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая ) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
7-8			Общая физическая подготовка.	2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
9-10			Тактика нападения .	2	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.
10-11			Специальная физическая подготовка.	2	Упражнения с набивными и теннисными мячами.
12-13			Тактика нападения.	2	
14-15			Тактика нападения .	2	Пас предплечьями в движении.
15-16			Общая физическая подготовка.	2	Комбинированный бег со сменой скорости и направлений.
17-18			Техническая подготовка.	2	Пас предплечьями на точность.
19-20			Общая физическая подготовка.	2	Контрольные игры и испытания.
21-22			Техническая подготовка.	2	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая ) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
23-24			Специальная физическая подготовка.	2	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара.
25-26			Техника нападения.	2	Пас предплечьями на точность.

27-28			Техника нападения.	2	Пас предплечьями на точность.
29-30			Специальная физическая подготовка.	2	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара.
31-32			Техническая подготовка.	2	Боковая подача.
33-34			Техническая подготовка.	2	Подача и пас предплечьями.
35-36			Техническая подготовка.	2	Верхняя подача.
37-38			Техническая подготовка.	2	Прием подачи в правой и левой задних зонах.
39-40			Общая физическая подготовка.	2	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара.
41-42			Тактика нападения.	2	Нацеленная подача
43-44			Тактика нападения.	2	Передача сверху.
44-45			Техника защиты и нападения.	2	Прием подачи в правой и левой задних зонах.
46-47			Техника защиты и нападения.	2	Прием подачи в правой и левой задних зонах.
48-49			Специальная физическая подготовка.	2	Передача –перемещение- передача.
50-51			Техника защиты и нападения.	2	Прием подачи в правой и левой задних зонах.
52-53			Техническая подготовка.	2	Передача сверху.
54-55			Техника защиты и нападения.	2	Игра «На подачах-вся команда».
56-57			Техника защиты и нападения.	2	Передача безадресного мяча.
58-59			Тактика нападения.	2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.
60-61			Тактика нападения.	2	Передача –перемещение- передача.
62-63			Общая физическая подготовка.	2	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища. Передвижения игрока.
64-65			Тактика нападения.	2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.
66-67			Специальная физическая подготовка.	2	Перемещений по сигналу.

68-69			Техническая подготовка.	2	Высокая пристрельная передача.
70-71			Техническая подготовка.	2	Пас из неудобного положения.
72-73			Техническая подготовка.	2	Игра “Минус два”
74-75			Тактика нападения.	2	Подача, пас предплечьями и второй пас.
76-77			Тактика нападения.	2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.
78-79			Тактика нападения.	2	Подача, пас предплечьями и второй пас.
80-81			Специальная физическая подготовка.	2	Игра “Кому принимать подачу?”
82-83			Тактическая подготовка	2	Верхняя подача.
84-85			Тактическая подготовка	2	Верхняя подача.
86-87			Тактическая подготовка	2	Игра “Круг за кругом”.
88-89			Техническая подготовка.	2	Пас предплечьями на точность.
90-91			Техническая подготовка.	2	Передача сверху (подготовка, выполнение, дальнейшие действия).
92-93			Специальная физическая подготовка.	2	Пас из неудобного положения.
94-95			Техническая подготовка.	2	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.
96-97			Техническая подготовка.	2	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая ) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
98-99			Техническая подготовка.	2	Передача –перемещение- передача.
101-102			Техническая подготовка.	2	Верхняя подача.
102-103			Тактическая подготовка.	2	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.
104-105			Тактика защиты.	2	Пас из неудобного положения.
106-107			Тактическая подготовка.	2	Индивидуальные действие.

108-109		Общая физическая подготовка.	2	Подвижные игры и эстафеты.
110-111		Тактика защиты.	2	Пас из неудобного положения.
112-113		Тактическая подготовка.	2	Игра волейбол по упроченным правилам.
114-115		Тактическая подготовка.	2	Игра волейбол по упроченным правилам.
116-117		Техническая подготовка.	2	Игра "Подай и попади"
118-119		Общая физическая подготовка.	2	Общеразвивающие упражнения
120-121		Тактическая подготовка.	2	Игра "Сумей передать и подать"
122-123		Тактика защиты.	2	Подвижные игры и эстафеты.
124-125		Тактическая подготовка.	2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.
126-127		Тактическая подготовка.	2	Пас в движении.
128-129		Тактическая подготовка.	2	Подача с лицевой линии.
129-130		Тактика защиты.	2	Игра "Берем игру на себя"
131-132		Специальная физическая подготовка.	2	Передача-перемещение-передача.
133-134		Техническая подготовка.	2	Высокий пас назад.
135-136		Общая физическая подготовка.	2	Общеразвивающие упражнения
137-138			2	Короткий пас.
139-140		Специальная физическая подготовка.	2	Передача-перемещение-передача.
141-142		Специальная физическая подготовка.	2	Развитие быстроты реакции, наблюдательности.
143-144		Тактика защиты.	2	Игра "Берем игру на себя"
145-146		Техническая подготовка.	2	Разбег перед атакой.
147-148		Тактика защиты.	2	Игра "Кому принимать подачу"
149-150		Тактика защиты.	2	Пас из неудобного положения.

151-152			Общая физическая подготовка.	2	Общеразвивающие упражнения
153-154			Техническая подготовка.	2	Замедленный удар в центр площадки.
155-156			Техническая подготовка.	2	Подача, пас предплечьями и второй пас.
157-158			Техническая подготовка.	2	Удар о стену.
159-160			Специальная физическая подготовка.	2	Игра волейбол по упроченным правилам.
161-162			Специальная физическая подготовка.	2	Оценка игровых достижений.

Тематическое планирование 3-его года обучения

Общее количество часов - 162

Занятия	По плану	Фактически	Тема занятия	Кол-во часов	Элементы содержания
1-2			Задачи за этот год. Правила игры, расстановки.	2	Задачи за этот год. Правила игры, расстановки.
3-4			Общая физическая подготовка.	2	Прыжковые упражнения.
5-6			Техническая подготовка.	2	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая ) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
7-8			Общая физическая подготовка.	2	Прыжковые упражнения.
9-10			Тактика нападения.	2	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая ) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
10-11			Специальная физическая подготовка.	2	Контрольные игры и испытания.
12-13			Тактика нападения.	2	Атакующий удар после передачи.
14-15			Тактика защиты.	2	Одиночный, коллективный блок.
15-16			Общая физическая подготовка.	2	Упражнения со скакалками и мячами.
17-18			Тактика защиты.	2	Одиночный, коллективный блок.
19-20			Специальная физическая подготовка.	2	Контрольные игры и испытания.
21-22			Тактика нападения.	2	Атакующий удар после передачи.
23-24			Общая физическая подготовка.	2	Упражнения со скакалками и мячами.
25-26			Техника нападения.	2	Атака после паса назад.

27-28			Тактика нападения.	2	Атака после паса назад.
29-30			Тактика нападения.	2	Атака в условиях прессинга.
31-32			Тактика нападения.	2	Подача, пас снизу, передача и атака.
33-34			Тактика нападения.	2	Подача, пас снизу, передача и атака.
35-36			Техника нападения.	2	Верхняя подача.
37-38			Тактика защиты.	2	Прием подачи в правой и левой задних зонах.
39-40			Общая физическая подготовка.	2	Упражнения со скакалками и мячами.
41-42			Техническая подготовка.	2	Нацеленная подача
43-44			Тактическая подготовка.	2	Передача сверху.
44-45			Техника защиты и нападения.	2	Игра на скидку в пределах линии атаки.
46-47			Техника защиты и нападения.	2	Игра на скидку в пределах линии атаки.
48-49			Специальная физическая подготовка.	2	Подъем мяча в падении
50-51			Техника защиты и нападения.	2	Подъем мяча в падении
52-53			Техника защиты и нападения.	2	Подъем мяча в падении
54-55			Техника защиты.	2	Игра «На подачах-вся команда».
56-57			Техника защиты.	2	Передача безадресного мяча.
58-59			Техническая подготовка.	2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.
60-61			Техническая подготовка.	2	Передача –перемещение- передача.
62-63			Общая физическая подготовка.	2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
64-65			Техническая подготовка.	2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.
66-67			Специальная физическая подготовка.	2	Прием с кувырком.
68-69			Общая физическая подготовка.	2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
70-71			Техническая подготовка.	2	Пас из неудобного положения.
72-73			Техническая подготовка.	2	Прием, пас предплечьями, пас-связка, атака и отбивание.

74-75			Тактическая подготовка.	2	Прием, пас предплечьями, пас-связка, атака и отбивание.
76-77			Тактическая подготовка.	2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.
78-79			Тактическая подготовка.	2	Подача, пас предплечьями, «связка»
80-81			Тактическая подготовка.	2	Игра “Кому принимать подачу?”
82-83			Техническая подготовка.	2	Одиночный, коллективный блок.
84-85			Тактическая подготовка.	2	Верхняя подача.
86-87			Тактическая подготовка.	2	Одиночный, коллективный блок.
88-89			Тактическая подготовка.	2	Блокирование на выносливость.
90-91			Техническая подготовка.	2	Атакующий удар в разных позициях после приема мяча.
92-93			Техническая подготовка.	2	Защита 2-1-3.
94-95			Техническая подготовка.	2	Отражение скидки: левый нападающий атакует.
96-97			Тактическая подготовка.	2	Отражение скидки: правый нападающий атакует.
98-99			Тактическая подготовка.	2	Отражение атакующих ударов по линии: правый защитник.
101-102			Техническая подготовка.	2	Верхняя подача.
102-103			Тактическая подготовка.	2	Отражение атакующих ударов по линии: левой защитник.
104-105			Техническая подготовка.	2	Пас из неудобного положения.
106-107			Техника атакующего удара.	2	Атака и контратака.
108-109			Общая физическая подготовка.	2	Блокирование на выносливость.
110-111			Техническая подготовка.	2	Атака и контратака.
112-113			Тактика защиты.	2	Проход связующего и прикрытие сзади справа.
114-115			Техническая подготовка	2	Прием подачи и атака.
116-117			Тактическая подготовка	2	Прием подачи и атака.
118-119			Тактика защиты.	2	Проход связующего и прикрытие сзади справа.



120-121		Тактика защиты.	2	Проход связующего и прикрытие сзади справа.
122-123		Тактика защиты.	2	Прикрыть и отразить.
124-125		Тактическая подготовка.	2	Связующий атакует вторым касанием.
126-127		Тактика защиты.	2	Защита 2-4.
128-129		Тактика защиты.	2	Защита в шесть игроков.
129-130		Тактика защиты.	2	Прием силовой атаки.
131-132		Тактика защиты.	2	Прием силовой атаки.
133-134		Тактика защиты.	2	Прикрытие от скидок через площадку.
135-136		Техническая подготовка.	2	Короткий пас.
137-138		Техническая подготовка.	2	Короткий пас.
139-140		Тактическая подготовка.	2	Прикрытие от скидок через площадку.
141-142		Специальная физическая подготовка.	2	Блокирование на выносливость.
143-144		Тактическая подготовка	2	Игра волейбол с заданием.
145-146		Тактическая подготовка	2	Связующий принимает, а правый нападающий выполняет связку.
147-148		Тактическая подготовка	2	Игра "Кому принимать подачу"
149-150		Тактическая подготовка	2	Пас из неудобного положения.
151-152		Общая физическая подготовка.	2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
153-154		Тактическая подготовка	2	Связующий принимает, а правый нападающий выполняет связку.
155-156		Тактическая подготовка	2	Атака и контратака.
157-158		Тактическая подготовка	2	Атака и контратака.
159-160		Тактическая подготовка	2	Игра волейбол с заданием.
161-162		Тактическая подготовка	2	Игра в волейбол. Подведение итогов

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575854

Владелец Елесов Егор Николаевич

Действителен с 04.10.2021 по 04.10.2022