

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МКОУ «Катарбейская СОШ»
№ 119-од от 06.09.2024.

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Катарбейская средняя общеобразовательная школа»

Дополнительная общеобразовательная программа
ШСК «Стрела».

Кружок «Волейбол».

С. КАТАРБЕЙ 2024г.

Пояснительная записка.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: 11-17 лет. Волейбол – интересная и динамичная игра. Занятия волейболом положительно влияют на общее физическое развитие организма, равномерно воздействуют на все мышцы, способствуют разностороннему развитию внутренних органов, улучшают обмен веществ, содействуют гармоничному развитию человека; дают уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитание чувства коллективизма. Волейбол обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности, формирует у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических качеств, организации здорового образа жизни, служит методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитания физических качеств.

Дополнительная общеобразовательная программа ШСК «Стрела». Кружок «Волейбол» (далее программа) имеет физкультурно- спортивную направленность, характеризуются введением в учебное содержание дополнительных тем и разделов, отдельных новых знаний и форм учебной деятельности, позволяющих учащимся углубить своё образование и удовлетворить свои познавательные интересы в области физической культуры, повысить уровень физической подготовленности и укрепить здоровье. Особенностью программы является:- взаимосвязь со школьной программой по физической культуре, - программа позволяет педагогически правильно воздействовать на личность ребёнка и его физическое воспитание, - воспитание во время занятий осуществляется различными способами, - обучение идет «от простого - к сложному», - ребята получают знания гигиенических требований, - связь педагога с врачом школы (допуск к занятиям только при разрешении врача). Педагогическая целесообразность программы дополнительного образования детей заключается в том, что мы выполняем социальный заказ: привитие детям навыков здорового образа жизни и умения организовать свой досуг, потребность родителей в занятости их детей во второй половине дня.

Цель программы: Приобщение подростков к здоровому образу жизни через овладение навыками игры в волейбол.

Задачи программы: Оздоровительные:

1. Укрепление и сохранение здоровья, а также закаливание организма.
2. Совершенствование телосложения и гармоническое развитие физиологических функций.
3. Сохранение высокого уровня общей работоспособности.

Развивающие:

1. Формирование различных жизненно важных двигательных умений и навыков.
2. Формирование спортивных двигательных умений и навыков.
3. Оптимальное развитие физических качеств, присущих человеку.
4. Формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью и физической кондиции.

Воспитательные:

1. Воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

2. Воспитание высоких нравственных и волевых качеств.
3. Воспитание мужества и умения преодолевать трудности.
4. Воспитание правильных взаимоотношений среди воспитанников.

Образовательные:

1. Приобретение базовых знаний в области физической культуры.
2. Приобретение знаний в области гигиены, физиологии физкультурной деятельности.
3. Овладение техникой основных приёмов игры, умение применять их в игре.
4. Освоение тактической системы игры и комбинаций.
5. Изучение работы судей.
6. Освоение навыков командной игры.

Место предмета в учебном плане

Продолжительность занятий в 1 группе – 1 раз в неделю 3ч., во 2 группе 1 раз в неделю 3ч., в 3 группе – 1 раз в неделю 3ч. Итого (9 академических часа в неделю). Общее количество часов за год – в 1 группе 102ч., во 2 группе 102ч., в 3 группе 102ч. Итого 306 часов. Сроки реализации программы: Программа рассчитана на 3 года обучения.

Планируемые результаты

Личностными результатами Общим результатом дополнительного образования детей является обеспечение их адаптации к жизни в обществе, профессиональная ориентация, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающие способности. Освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения: развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных задач

В конце обучения учащиеся **узнают:**

- физиологические основы деятельности системы дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного

инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
- понятия «Техника игры», «Тактика игры»
- правила игры
- первичные навыки судейства.

научатся:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.
- владеть основными техническими приемами
- применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом

Содержание программы.

1 год обучения

1. Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек.

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения). Правила техники безопасности на занятиях волейболом.

2. Освоение техники приема и передачи мяча.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой, то же через сетку.

3. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

4. Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму).

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме, всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

5. Развитие выносливости

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двухсторонние игры длительностью от 10 до 20 минут.

6. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений.

Ведение мяча с высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.

Игровые упражнения с набивными мячами, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

7. Освоение техники нижней прямой подачи.

Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки.

Нижняя прямая подача через сетку.

8. Освоение техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

9. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

10. Освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения,

Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)

Позиционное нападение с изменением позиций.

11. Знания о физической культуре.

Терминология избранной спортивной игры; техника приема, передачи, тактика нападения.

Правила и организация волейбола (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).

12. Овладение организаторскими умениями.

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию волейбола, помощь в судействе. Комплектование команды, подготовка места проведения игры.

2 год обучения

1. Овладение и совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек.

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения). Правила техники безопасности при занятиях волейболом.

2. Освоение и совершенствование техники приема и передачи мяча.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой, то же через сетку. Передача мяча над собой, во встречных колоннах.

Отбивание мяча кулаком через сетку.

Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

3. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

4. Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму). Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме, всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

5. Развитие выносливости

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двухсторонние игры

длительностью от 10 до 20 мин.

6. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений.

Верхняя передача над собой в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивными мячами, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

7. Освоение техники нижней прямой подачи.

Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки.

Нижняя прямая подача через сетку.

Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прием мяча после подачи. Прием мяча отраженного сеткой.

8. Освоение и совершенствование техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Прямой нападающий удар при встречных передачах.

9. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

10. Освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения,

Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)

Позиционное нападение с изменением позиций.

Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

11. Знания о физической культуре.

Терминология избранной спортивной игры; техника приема, передачи, тактика нападения.

Правила и организация волейбола (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).

12. Овладение организаторскими умениями.

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию волейбола, помощь в судействе. Комплектование команды, подготовка места проведения игры.

13. Соревновательная подготовка.

3 год обучения.

1. Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек.

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной

вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения). Правила техники безопасности при занятиях волейболом.

2. Совершенствование техники приема и передачи мяча.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой, то же через сетку. Варианты техники приема и передачи мяча.

3. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

4. Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму).

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег; метание в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме, всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

5. Развитие выносливости

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двухсторонние игры длительностью от 10 до 20 мин.

6. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений.

Передача мяча снизу над собой в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивными мячами, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

7. Освоение техники верхней подачи.

Совершенствование техники подачи мяча снизу прямой и верхней.

8. Совершенствование техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Варианты нападающего удара через сетку.

9. Совершенствование техники защитных действий.

Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

10.Совершенствование тактики игры.

Тактика свободного нападения. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

11.Знания о физической культуре.

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, тактика нападения.

Правила и организация волейбола (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).

12.Овладение организаторскими умениями.

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию волейбола, помощь в судействе. Комплектование команды, подготовка места проведения игры.

13. Соревновательная подготовка.

**Учебно-тематический план программы.
Первый год обучения.**

<i>№ п/п</i>	<i>Содержание</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
1 группа				
1.	Передача мяча сверху двумя руками.	8.5	0.5	8
2.	Приём мяча сверху двумя руками.	8.5	0.5	8
3.	Прием мяча снизу двумя руками.	8.5	0.5	8
4.	Передача мяча снизу двумя руками.	8.5	0.5	8
5.	Подача мяча через сетку снизу с 4 – 5 метров.	8.5	0.5	8
6.	Приём мяча после подачи снизу двумя руками.	8.5	0.5	8
7.	Двусторонняя игра	51	1	50
	Итого	102	4	98
2 группа				
1.	Передача мяча сверху двумя руками.	8.5	0.5	8
2.	Приём мяча сверху двумя руками.	8.5	0.5	8
3.	Прием мяча снизу двумя руками.	8.5	0.5	8
4.	Передача мяча снизу двумя руками.	8.5	0.5	8

5.	Подача мяча через сетку снизу с 4 – 5 метров.	8.5	0.5	8
6.	Приём мяча после подачи снизу двумя руками.	8.5	0.5	8
7.	Двусторонняя игра	51	1	50
	Итого	102	4	98
3 группа				
1.	Передача мяча сверху двумя руками.	8.5	0.5	8
2.	Приём мяча сверху двумя руками.	8.5	0.5	8
3.	Прием мяча снизу двумя руками.	8.5	0.5	8
4.	Передача мяча снизу двумя руками.	8.5	0.5	8
5.	Подача мяча через сетку снизу с 4 – 5 метров.	8.5	0.5	8
6.	Приём мяча после подачи снизу двумя руками.	8.5	0.5	8
7.	Двусторонняя игра	51	1	50
	Итого	102	4	98

Второй год обучения.

<i>№ п/п</i>	<i>Содержание</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
1 группа				
1.	Приём и передача мяча сверху двумя руками.	8.5	0.5	8
2.	Приём и передача мяча снизу двумя руками.	8.5	0.5	8
3.	Приём мяча после подачи снизу двумя руками.	8.5	0.5	8
4.	Подача мяча через сетку снизу с 6 – 8 метров.	8.5	0.5	8
5.	Одиночное блокирование мяча	8.5	0.5	8
6.	Нападающий удар.	8.5	0.5	8
7	Учебная игра	51	1	50

		102	4	98
2 группа				
1.	Приём и передача мяча сверху двумя руками.	8.5	0.5	8
2.	Приём и передача мяча снизу двумя руками.	8.5	0.5	8
3.	Приём мяча после подачи снизу двумя руками.	8.5	0.5	8
4.	Подача мяча через сетку снизу с 6 – 8 метров.	8.5	0.5	8
5.	Одиночное блокирование мяча	8.5	0.5	8
6.	Нападающий удар.	8.5	0.5	8
7	Учебная игра	51	1	50
	Итого	102	4	98
3 группа				
1.	Приём и передача мяча сверху двумя руками.	8.5	0.5	8
2.	Приём и передача мяча снизу двумя руками.	8.5	0.5	8
3.	Приём мяча после подачи снизу двумя руками.	8.5	0.5	8
4.	Подача мяча через сетку снизу с 6 – 8 метров.	8.5	0.5	8
5.	Одиночное блокирование мяча	8.5	0.5	8
6.	Нападающий удар.	8.5	0.5	8
7	Учебная игра	51	1	50
		102	4	98

Третий год обучения.

<i>№ п/п</i>	<i>Содержание</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
1 группа				
1.	Верхняя прямая передача двумя руками через сетку.	8.5	0.5	8
2.	Передача мяча снизу двумя руками через сетку	8.5	0.5	8

3.	Групповое блокирование мяча	8.5	0.5	8
4.	Подача мяча через сетку сверху	8.5	0.5	8
5.	Нападающий и обманный удар по зонам	8.5	0.5	8
6.	Приём мяча после подачи и нападающего удара.	8.5	0.5	8
7.	Сочетание передач мяча в парах, тройках	6	0.5	5
8.	Учебно-тренировочная игра	45	0.5	45
	Итого	102	4	98
2 группа				
1.	Верхняя прямая передача двумя руками через сетку.	8.5	0.5	8
2.	Передача мяча снизу двумя руками через сетку	8.5	0.5	8
3.	Групповое блокирование мяча	8.5	0.5	8
4.	Подача мяча через сетку сверху	8.5	0.5	8
5.	Нападающий и обманный удар по зонам	8.5	0.5	8
6.	Приём мяча после подачи и нападающего удара.	8.5	0.5	8
7.	Сочетание передач мяча в парах, тройках	6	0.5	5
8.	Учебно-тренировочная игра	45	0.5	45
	Итого	102	4	98
3 группа				
1.	Верхняя прямая передача двумя руками через сетку.	8.5	0.5	8
2.	Передача мяча снизу двумя руками через сетку	8.5	0.5	8
3.	Групповое блокирование мяча	8.5	0.5	8
4.	Подача мяча через сетку сверху	8.5	0.5	8
5.	Нападающий и обманный удар по зонам	8.5	0.5	8
6.	Приём мяча после подачи и нападающего удара.	8.5	0.5	8

7.	Сочетание передач мяча в парах, тройках	6	0.5	5
8.	Учебно-тренировочная игра	45	0.5	45
	Итого	102	4	98

Оценочный материал

Основной показатель работы дополнительной программы - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного цикла.

В конце года все учащиеся сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая степень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

№ норматива п/п	Контрольные нормативы	Оценка	1-3 год обучения		
			н	с	в
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16
		Дев.	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14
		Дев.	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25
		Дев.	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	5	10	15
		Дев.	3	6	10
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	2	3	4
		Дев.	1	2	3

6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6 из 5 попыток	Юн.	3	4	5
		Дев.	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20
8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20

Н - низкий показатель; **С** - средний показатель; **В** - высокий показатель

Календарно-тематическое планирование.

1 группа

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1	Правила игры и соревнований. Техника передач.	3	
2	Техника верхних передач. Игра	3	
3	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра	3	
4	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	3	
5	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	3	
6	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	3	
7	Групповые упражнения. Игра	3	
8	Сочетание одиночного и группового блокирования. Учебная игра.	3	
9	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	3	
10	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	3	
11	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	3	
12	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	3	
13	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	3	
14	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра.	3	
15	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	3	
16	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	3	
17	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	3	

18	Игры 6х6; 5х5; 4х4. Совершенствование технико-тактические действий волейболистов.	51	
----	---	----	--

Календарно-тематическое планирование.

2 группа

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1	Правила игры и соревнований. Техника передач.	3	
2	Техника верхних передач. Игра	3	
3	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра	3	
4	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	3	
5	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	3	
6	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	3	
7	Групповые упражнения. Игра	3	
8	Сочетание одиночного и группового блокирования. Учебная игра.	3	
9	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	3	
10	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	3	
11	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	3	
12	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	3	
13	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	3	
14	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра.	3	
15	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	3	
16	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	3	
17	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	3	
18	Игры 6х6; 5х5; 4х4. Совершенствование технико-тактические действий волейболистов.	51	

Календарно-тематическое планирование.

3 группа

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1	Правила игры и соревнований. Техника передач.	3	
2	Техника верхних передач. Игра	3	
3	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра	3	

4	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	3	
5	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	3	
6	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	3	
7	Групповые упражнения. Игра	3	
8	Сочетание одиночного и группового блокирования. Учебная игра.	3	
9	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	3	
10	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	3	
11	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	3	
12	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	3	
13	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	3	
14	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра.	3	
15	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	3	
16	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	3	
17	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	3	
18	Игры 6x6; 5x5; 4x4. Совершенствование технико-тактические действий волейболистов.	51	

Материально-техническое обеспечение

Для проведения занятий в кружке волейбола имеется следующее оборудование и инвентарь:

1. Игровой зал размером 18 X 9 метров
2. Сетка волейбольная — 2 штуки.
3. Стойки волейбольные — 2 штуки.
4. Гимнастические скамейки — 3 штуки.
5. Гимнастические маты — 4 штуки.
6. Скакалки — 10 штук.
7. Мячи волейбольные — 8 штук.
8. Секундомер
9. Свисток