

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Сургутский естественно-научный лицей

Принята на заседании
методического совета
от 06.04.2024
Протокол № 11

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом
от 12.04.2024
№ СЕНЛ-13-199/4

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
«Волейбол»
физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 13-17 лет
Срок реализации: 1 год

Авторы-составители:
Калинин Алексей Владимирович,
Белозерова Светлана Юрьевна,
педагоги дополнительного образования

Сургут, 2024г.

АННОТАЦИЯ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана для учащихся 13-17 лет. На программу принимаются учащиеся имеющие навыки игры в волейбол. Формируются 2 группы: 1 - для девушек, 2- для юношей. Данная программа реализуется в течение 1 года, 3ч в неделю, всего 102 часа. В программе предусмотрено большее количество часов на изучение технических приемов и тактического взаимодействия обучающихся, что позволит повысить уровень соревновательной деятельности игры волейбол. Данная программа совершенствует навыки учащихся по техническим и тактическим элементам игры в волейбол. Уровень программы базовый

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ

МБОУ Сургутский естественно - научный лицей

Название программы	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол»
Направленность программы	физкультурно-спортивная
Уровень программы	базовый
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Калинин Алексей Владимирович, Белозерова Светлана Юрьевна педагоги дополнительного образования, высшая категория
Год разработки	2024
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Программа утверждена приказом директора от 12.04.2024 № СЕНЛ-13-199/4
Информация о наличии рецензии	не имеется
Цель	Развитие физических и личностных качеств обучающихся, потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством игры в волейбол.
Задачи	Обучающие: - обучить техническим приёмам и правилам игры в волейбол; - обучить тактическим действиям; - обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки; при самостоятельных занятиях; - овладеть навыками регулирования психического состояния. Развивающие: - повысить техническую и тактическую подготовку в данном виде спорта; - совершенствовать навыки и умения игры; - развивать физические качества, укреплять здоровье, расширять функциональные возможности организма. Воспитательные: - выработать организаторские навыки и умения действовать в коллективе; - воспитывать чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи; - воспитывать привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время; - формировать потребности к ведению здорового образа жизни.
Ожидаемые результаты освоения программы	Предметные: -устойчивое овладение умениями и навыками игры;

	<p>-укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;</p> <p>- выполнение упражнений на развитие быстроты, скорости реакции, ловкости.</p> <p>Метапредметные:</p> <p>- ухаживать за инвентарем, оборудовать место занятий;</p> <p>- подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели:</p> <p>- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей;</p> <p>- уметь контролировать психическое состояние.</p> <p>Личностные:</p> <p>- участие в соревнованиях;</p> <p>- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;</p> <p>- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы.</p>
Срок реализации программы	1 год
Количество часов в неделю / год	3ч/102ч
Возраст учащихся	13-17 лет
Формы занятий	Учебно-тренировочное занятие
Методическое обеспечение	Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2019. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2018.
Условия реализации программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Спортивный зал. 2. Волейбольная площадка. 3. Волейбольная сетка (с металлическим тросом). 4. Стойки для волейбольной сетки. Настенные крепежи. 5. Волейбольные мячи 18 штук. 6. Набивные мячи 18 штук. 7. Скакалки 18 шт 8. Баскетбольные и футбольные мячи 18 шт., 9. шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту. Волейбол – один из востребованных игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, 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 двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана в соответствии с актуальными нормативно-правовыми актами:

1. Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);

2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года №678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (вместе с "СП 2.4.3648-20. Санитарные правила...") (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573).

А так же другие Федеральные законы, иные нормативно-правовые акты РФ, законы и иные нормативно-правовые акты субъекта РФ (Ханты-Мансийского автономного округа – Югры), содержащие нормы, регулирующие отношения в сфере дополнительного образования детей;

5. Устав МБОУ Сургутского естественно-научного лицея и другие локальные акты, регламентирующие организацию и обучение по дополнительному образованию.

Реализация общеобразовательной программы осуществляется за пределами ФГОС и федеральных государственных требований, и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по общеобразовательным программам.

Актуальность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся совершенствовать навыки и приёмы игры в волейбол.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы: базовый

Отличительные особенности:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» отличается от уже существующих программ тем, что в программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие совершенствованию техники и тактики игры в волейбол и способствует развитию физических способностей, что дает возможность учащимся продолжить заниматься в спортивных секциях по волейболу более углубленно.

Адресат программы:

На программу принимаются учащиеся 13-17 лет, 2 группы (одна группа для девушек, одна для юношей). Группа состоит из 18 человек.

Срок освоения программы: программа реализуется в течение года.

Объём программы: 102 часа в год, 3 часа в неделю.

Режим занятий: занятия проходят 2 раза в неделю: 1 раз по часу (40 мин), 1 раз по 2 часа, между занятиями перерыв 10 мин.

Формы обучения:

Занятия проходят в форме учебно-тренировочных занятий.

Цель программы:

Развитие физических и личностных качеств обучающихся, потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством игры в волейбол.

Задачи:

Образовательные:

- освоить технику игры в волейбол;
- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- подготовить инструкторов и судей по волейболу.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- укрепить здоровье и осуществить закаливание организма учащихся;
- содействие правильному физическому развитию, повышение общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- изучить и совершенствовать основы техники и тактики игры; приобрести навыки в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН (1, 2 группа)

№	Раздел, тема	Количество часов			Форма контроля
		Теоретическая часть	Практическая часть	Всего часов	
1.	Общая физическая подготовка	5	27	32	контрольные нормативы
2.	Технико-тактическая подготовка	15	45	60	визуальный контроль, игра
3.	Игровые навыки в волейболе	4	6	10	Контрольная игра
	Итого	24	78	102	

Содержание учебного плана

Введение: терминология в волейболе. Правила безопасности при выполнении игровых действий. Правила игры.

1. Общая физическая подготовка.

Теория: методы и средства ОФП

Практика:

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.

2. Техничко-тактическая подготовка.

Теория: методы и средства СФП в тренировке волейболистов.

Практика: 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.

Стойки и передвижения.

Приемы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, кулаком, передача назад).

Поддачи снизу сверху и сбоку.

Нападающие удары (прямые и по диагонали).

Защитные действия (блоки, страховки).

3. Игровые навыки в волейболе.

Теория: анализ тактических действий сильнейших волейбольных команд.

Практика:

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.

Тактика нападения и тактика защиты, индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты:

учащиеся научатся: выполнять упражнения на развитие быстроты, скорости реакции, ловкости, овладеют умениями и навыками игры волейбол, улучшат функциональное состояние всех систем организма.

Метапредметные результаты:

учащиеся научатся: ухаживать за инвентарем, оборудовать место занятий, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели, действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, контролировать свое психическое состояние.

Личностные результаты:

будет сформирован интерес к повышению уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта, развитию у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы.

Календарный учебный график (юноши)

№п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь		вторник	тренировочное занятие	1	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Энергетиков 51	Лекция, визуальный контроль
2	сентябрь		четверг	тренировочное занятие	1	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3*10м.	Энергетиков 51	Контрольные нормативы
3	сентябрь		четверг	тренировочное занятие	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание из виса на высокой перекладине	Энергетиков 51	Контрольные нормативы
4	сентябрь		вторник	тренировочное занятие	1	Передача мяча двумя руками сверху на месте, над собой. Прием мяча двумя снизу.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
5	сентябрь		четверг	тренировочное занятие	1	Передача мяча сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Прием мяча двумя снизу.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
6	сентябрь		четверг	тренировочное занятие	1	Передача мяча сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Верхняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу	Энергетиков 51	Визуальный контроль
7	сентябрь		вторник	тренировочное занятие	1	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу с подачи. Учебная игра.	Энергетиков 51	Визуальный контроль

8	сентябрь		четверг	тренировочное занятие	1	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу с подачи.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
9	сентябрь		четверг	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу с подачи. Учебная игра.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
10	сентябрь		вторник	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу с подачи. Учебная игра.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
11	сентябрь		четверг	тренировочное занятие	1	Передача мяча сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Верхняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
12	сентябрь		четверг	тренировочное занятие	1	Передача мяча сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Прием мяча снизу. Учебная игра.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
13	октябрь		вторник	тренировочное занятие	1	Передачи мяча сверху и снизу в различных сочетаниях. Прием мяча двумя снизу с подачи.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
14	октябрь		четверг	тренировочное занятие	1	Передачи мяча сверху и снизу в различных сочетаниях. Прием мяча снизу с подачи. Учебная игра.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
15	октябрь		четверг	тренировочное занятие	1	Передачи мяча сверху и снизу в различных сочетаниях. Прием мяча снизу с подачи.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
16	октябрь		вторник	тренировочное занятие	1	Передачи мяча сверху и снизу в различных сочетаниях. Прием мяча снизу с подачи. Учебная игра.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
17	октябрь		четверг	тренировочное занятие	1	Передачи мяча сверху, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой	Энергетиков 51	Визуальный контроль

18	октябрь		четверг	тренировочное занятие	1	Передачи мяча сверху, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
19	октябрь		вторник	тренировочное занятие	1	Передачи мяча сверху, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
20	октябрь		четверг	тренировочное занятие	1	Передачи мяча сверху, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
21	октябрь		четверг	тренировочное занятие	1	Передачи мяча сверху, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
22	октябрь		вторник	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Учебная игра.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
23	октябрь		четверг	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Учебная игра.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
24	октябрь		четверг	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Учебная игра.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
25	ноябрь		вторник	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Учебная игра.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
26	ноябрь		четверг	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра	Энергетиков 51	Визуальный контроль
27	ноябрь		четверг	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с	Энергетиков 51	Визуальный контроль

						подачи. Учебная игра		
28	ноябрь		вторник	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра	Энергетиков 51	Визуальный контроль
29	ноябрь		четверг	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра	Энергетиков 51	Визуальный контроль
30	ноябрь		четверг	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра	Энергетиков 51	Визуальный контроль
31	ноябрь		вторник	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра	Энергетиков 51	Визуальный контроль
32	ноябрь		четверг	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча и передача в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебная игра	Энергетиков 51	Визуальный контроль
33	ноябрь		четверг	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча и передача в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебная игра	Энергетиков 51	Визуальный контроль
34	ноябрь		вторник	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча и передача в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебная игра	Энергетиков 51	Визуальный контроль
35	ноябрь		четверг	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подач. Прием мяча и передача в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
36	ноябрь		четверг	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подач. Прием мяча и передача в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебная игра.	Энергетиков 51	Визуальный контроль

37	декабрь		вторник	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подач. Прием мяча и передача в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебная игра.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
38	декабрь		четверг	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подач. Прием мяча и передача в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
39	декабрь		четверг	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра	Энергетиков 51	Визуальный контроль
40	декабрь		вторник	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра	Энергетиков 51	Визуальный контроль
41	декабрь		четверг	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра	Энергетиков 51	Визуальный контроль
42	декабрь		четверг	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра	Энергетиков 51	Визуальный контроль
43	декабрь		вторник	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча и передача в зону 3. Учебная игра.	Энергетиков 51	Визуальный контроль

44	декабрь		четверг	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча и передача в зону 3. Учебная игра.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
45	декабрь		четверг	тренировочное занятие	1	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3*10м.	Энергетиков 51	Контрольные нормативы
46	декабрь		вторник	тренировочное занятие	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа Подтягивание из виса на высокой перекладине	Энергетиков 51	Контрольные нормативы
47	декабрь		четверг	тренировочное занятие	1	Передача мяча сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Учебная игра.	Энергетиков 51	Контрольная игра
48	декабрь		четверг	тренировочное занятие	1	Учебная игра	Энергетиков 51	Контрольная игра
49	январь		вторник	тренировочное занятие	1	Учебная игра.	Энергетиков 51	Контрольная игра
50	январь		четверг	тренировочное занятие	1	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке Прием мяча снизу с подачи.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
51	январь		четверг	тренировочное занятие	1	Передачи мяча сверху и снизу в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Прием мяча снизу с подачи. Учебная игра.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
52	январь		вторник	тренировочное занятие	1	Передачи мяча сверху и снизу в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Прием мяча снизу с подачи.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
53	январь		четверг	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Передачи мяча парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.	Энергетиков 51	Визуальный контроль

54	январь		четверг	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Передачи мяча парам в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
55	январь		вторник	тренировочное занятие	1	Нападающий удар. Верхняя прямая подача. Передача мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебная игра.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
56	январь		четверг	тренировочное занятие	1	Нападающий удар. Верхняя прямая подача. Передача мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебная игра.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
57	январь		четверг	тренировочное занятие	1	Нападающий удар. Верхняя прямая подача. Передача мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебная игра.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
58	январь		вторник	тренировочное занятие	1	Нападающий удар. Верхняя прямая подача. Передача мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
59	февраль		четверг	тренировочное занятие	1	Нападающий удар. Верхняя прямая подача. Передача мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебная игра.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
60	февраль		четверг	тренировочное занятие	1	Нападающий удар. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
61	февраль		вторник	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху и снизу в различных сочетаниях.	Энергетиков 51	Визуальный контроль

62	февраль		четверг	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху и снизу в различных сочетаниях.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
63	февраль		четверг	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху и снизу в различных сочетаниях.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
64	февраль		вторник	тренировочное занятие	1	Нападающий удар. Индивидуальное блокирование. Учебная игра.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
65	февраль		четверг	тренировочное занятие	1	Нападающий удар. Индивидуальное блокирование. Учебная игра.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
66	февраль		четверг	тренировочное занятие	1	Нападающий удар. Индивидуальное блокирование. Учебная игра.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
67	февраль		вторник	тренировочное занятие	1	Нападающий удар. Индивидуальное блокирование. Учебная игра.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
68	февраль		четверг	тренировочное занятие	1	Нападающий удар. Индивидуальное блокирование. Учебная игра.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
69	февраль		четверг	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
70	февраль		вторник	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
71	февраль		четверг	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебная игра.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
72	февраль		четверг	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника.	Энергетиков 51	Визуальный контроль

73	март		вторник	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебная игра.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
74	март		четверг	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи и передача из зон 1, 6, 5 в зону 3	Энергетиков 51	Визуальный контроль
75	март		четверг	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи и передача из зон 1, 6, 5 в зону 3	Энергетиков 51	Визуальный контроль
76	март		вторник	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи и передача из зон 1, 6, 5 в зону 3.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
77	март		четверг	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи и передача из зон 1, 6, 5 в зону 33.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
78	март		четверг	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи и передача из зон 1, 6, 5 в зону 3	Энергетиков 51	Визуальный контроль
79	март		вторник	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи и передача из зон 1, 6, 5 в зону 3. Вторая передача в зоны 2, 4. Учебная игра.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
80	март		четверг	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи и передача из зон 1, 6, 5 в зону 3. Вторая передача в зоны 2, 4. Учебная игра.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
81	март		четверг	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи и передача из зон 1, 6, 5 в зону 3. Учебная игра.	Энергетиков 51	Визуальный контроль

82	апрель		вторник	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
83	апрель		четверг	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Учебная игра	Энергетиков 51	Визуальный контроль
84	апрель		четверг	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
85	апрель		вторник	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
86	апрель		четверг	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Учебная игра.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
87	апрель		четверг	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Учебная игра.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
88	апрель		вторник	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Учебная игра.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
89	апрель		четверг	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
90	апрель		четверг	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи и передача из зон 1, 6, 5 в зону 3. Учебная игра	Энергетиков 51	Визуальный контроль
91	апрель		вторник	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи и передача из зон 1, 6, 5 в зону 3. Учебная игра.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
92	апрель		четверг	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи и передача из зон 1, 6, 5 в зону 3. Учебная игра.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
93	апрель		четверг	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи и передача из зон 1, 6, 5 в зону 3. Учебная игра.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
94	апрель		вторник	тренировочное занятие	1	Нападающий удар. Совершенствование навыков приема	Энергетиков 51	Визуальный контроль

						мяча снизу и сверху. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.		
95	май		вторник	тренировочное занятие	1	Нападающий удар. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
96	май		вторник	тренировочное занятие	1	Нападающий удар. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
97	май		четверг	тренировочное занятие	1	Нападающий удар. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
98	май		четверг	тренировочное занятие	1	Нападающий удар. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
99	май		вторник	тренировочное занятие	1	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3*10м.	Энергетиков 51	Контрольные нормативы
100	май		четверг	тренировочное занятие	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа Подтягивание из виса на высокой перекладине	Энергетиков 51	

101	май		четверг	тренировочное занятие	1	Итоговая аттестация. Контрольная игра	Энергетиков 51	Контрольная игра
102	май		вторник	тренировочное занятие	1	Учебная игра	Энергетиков 51	Контрольная игра

Календарный учебный график (девушки)

№п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь		понедельник	тренировочное занятие	1	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Энергетиков 51	Лекция, визуальный контроль
2	сентябрь		среда	тренировочное занятие	1	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3*10м.	Энергетиков 51	Контрольные нормативы
3	сентябрь		среда	тренировочное занятие	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание из виса на высокой перекладине	Энергетиков 51	Контрольные нормативы
4	сентябрь		понедельник	тренировочное занятие	1	Передача мяча двумя руками сверху на месте, над собой. Прием мяча двумя снизу.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
5	сентябрь		среда	тренировочное занятие	1	Передача мяча сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Прием мяча двумя снизу.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
6	сентябрь		среда	тренировочное занятие	1	Передача мяча сверху во встречных	Энергетиков 51	Визуальный контроль

						колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Верхняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу		
7	сентябрь		понедельник	тренировочное занятие	1	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу с подачи. Учебная игра.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
8	сентябрь		среда	тренировочное занятие	1	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу с подачи.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
9	сентябрь		среда	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу с подачи. Учебная игра.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
10	сентябрь		понедельник	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу с подачи. Учебная игра.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
11	сентябрь		среда	тренировочное занятие	1	Передача мяча сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Верхняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
12	сентябрь		среда	тренировочное занятие	1	Передача мяча сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Прием мяча снизу. Учебная игра.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
13	сентябрь		понедельник	тренировочное занятие	1	Передачи мяча сверху и снизу в различных сочетаниях. Прием мяча двумя снизу с подачи.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
14	октябрь		среда	тренировочное занятие	1	Передачи мяча сверху и снизу в различных сочетаниях. Прием мяча снизу с подачи. Учебная игра.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
15	октябрь		среда	тренировочное занятие	1	Передачи мяча сверху и снизу в различных сочетаниях. Прием мяча снизу с подачи.	Энергетиков 51	Визуальный контроль

16	октябрь		понедельник	тренировочное занятие	1	Передачи мяча сверху и снизу в различных сочетаниях. Прием мяча снизу с подачи. Учебная игра.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
17	октябрь		среда	тренировочное занятие	1	Передачи мяча сверху, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой	Энергетиков 51	Визуальный контроль
18	октябрь		среда	тренировочное занятие	1	Передачи мяча сверху, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
19	октябрь		понедельник	тренировочное занятие	1	Передачи мяча сверху, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
20	октябрь		среда	тренировочное занятие	1	Передачи мяча сверху, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
21	октябрь		среда	тренировочное занятие	1	Передачи мяча сверху, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
22	октябрь		понедельник	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Учебная игра.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
23	октябрь		среда	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Учебная игра.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
24	октябрь		среда	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Учебная игра.	Энергетиков 51	Визуальный контроль

25	октябрь		понедельник	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Учебная игра.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
26	ноябрь		среда	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра	Энергетиков 51	Визуальный контроль
27	ноябрь		среда	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра	Энергетиков 51	Визуальный контроль
28	ноябрь		понедельник	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра	Энергетиков 51	Визуальный контроль
29	ноябрь		среда	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра	Энергетиков 51	Визуальный контроль
30	ноябрь		среда	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра	Энергетиков 51	Визуальный контроль
31	ноябрь		понедельник	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра	Энергетиков 51	Визуальный контроль
32	ноябрь		среда	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча и передача в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебная игра	Энергетиков 51	Визуальный контроль
33	ноябрь		среда	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча и передача в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебная игра	Энергетиков 51	Визуальный контроль
34	ноябрь		понедельник	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча и передача в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебная игра	Энергетиков 51	Визуальный контроль

35	ноябрь		среда	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подач. Прием мяча и передача в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
36	ноябрь		среда	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подач. Прием мяча и передача в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебная игра.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
37	декабрь		понедельник	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подач. Прием мяча и передача в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебная игра.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
38	декабрь		среда	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подач. Прием мяча и передача в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
39	декабрь		среда	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра	Энергетиков 51	Визуальный контроль
40	декабрь		понедельник	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра	Энергетиков 51	Визуальный контроль
41	декабрь		среда	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра	Энергетиков 51	Визуальный контроль
42	декабрь		среда	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в	Энергетиков 51	Визуальный контроль

						четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра		
43	декабрь		понедельник	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча и передача в зону 3. Учебная игра.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
44	декабрь		среда	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча и передача в зону 3. Учебная игра.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
45	декабрь		среда	тренировочное занятие	1	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3*10м.	Энергетиков 51	Контрольные нормативы
46	декабрь		понедельник	тренировочное занятие	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа Подтягивание из виса на высокой перекладине	Энергетиков 51	Контрольные нормативы
47	декабрь		среда	тренировочное занятие	1	Передача мяча сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Учебная игра.	Энергетиков 51	Контрольная игра
48	декабрь		среда	тренировочное занятие	1	Учебная игра	Энергетиков 51	Контрольная игра
49	январь		понедельник	тренировочное занятие	1	Учебная игра.	Энергетиков 51	Контрольная игра
50	январь		среда	тренировочное занятие	1	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке Прием мяча снизу с подачи.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
51	январь		среда	тренировочное занятие	1	Передачи мяча сверху и снизу в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Прием мяча снизу с подачи. Учебная игра.	Энергетиков 51	Визуальный контроль

52	январь		понедельник	тренировочное занятие	1	Передачи мяча сверху и снизу в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Прием мяча снизу с подачи.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
53	январь		среда	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Передачи мяча парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
54	январь		среда	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Передачи мяча парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
55	январь		понедельник	тренировочное занятие	1	Нападающий удар. Верхняя прямая подача. Передача мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебная игра.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
56	январь		среда	тренировочное занятие	1	Нападающий удар. Верхняя прямая подача. Передача мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебная игра.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
57	январь		среда	тренировочное занятие	1	Нападающий удар. Верхняя прямая подача. Передача мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебная игра.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
58	январь		понедельник	тренировочное занятие	1	Нападающий удар. Верхняя прямая подача. Передача мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
59	январь		среда	тренировочное занятие	1	Нападающий удар. Верхняя прямая подача. Передача мяча с подачи в зону	Энергетиков 51	Визуальный контроль

						3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебная игра.		
60	январь		среда	тренировочное занятие	1	Нападающий удар. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
61	февраль		понедельник	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху и снизу в различных сочетаниях.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
62	февраль		среда	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху и снизу в различных сочетаниях.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
63	февраль		среда	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху и снизу в различных сочетаниях.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
64	февраль		понедельник	тренировочное занятие	1	Нападающий удар. Индивидуальное блокирование. Учебная игра.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
65	февраль		среда	тренировочное занятие	1	Нападающий удар. Индивидуальное блокирование. Учебная игра.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
66	февраль		среда	тренировочное занятие	1	Нападающий удар. Индивидуальное блокирование. Учебная игра.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
67	февраль		понедельник	тренировочное занятие	1	Нападающий удар. Индивидуальное блокирование. Учебная игра.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
68	февраль		среда	тренировочное занятие	1	Нападающий удар. Индивидуальное блокирование. Учебная игра.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
69	февраль		среда	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника.	Энергетиков 51	Визуальный контроль

70	февраль		понедельник	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
71	февраль		среда	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебная игра.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
72	февраль		среда	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
73	март		понедельник	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебная игра.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
74	март		среда	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи и передача из зон 1, 6, 5 в зону 3	Энергетиков 51	Визуальный контроль
75	март		среда	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи и передача из зон 1, 6, 5 в зону 3	Энергетиков 51	Визуальный контроль
76	март		понедельник	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи и передача из зон 1, 6, 5 в зону 3.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
77	март		среда	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подач. Прием мяча с подачи и передача из зон 1, 6, 5 в зону 33.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
78	март		среда	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи и передача из зон 1, 6, 5 в зону 3	Энергетиков 51	Визуальный контроль
79	март		понедельник	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи и передача из зон 1, 6, 5 в зону 3.	Энергетиков 51	Визуальный контроль

						Вторая передача в зоны 2, 4. Учебная игра.		
80	март		среда	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи и передача из зон 1, 6, 5 в зону 3. Вторая передача в зоны 2, 4. Учебная игра.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
81	март		среда	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи и передача из зон 1, 6, 5 в зону 3. Учебная игра.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
82	апрель		понедельник	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
83	апрель		среда	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Учебная игра	Энергетиков 51	Визуальный контроль
84	апрель		среда	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
85	апрель		понедельник	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
86	апрель		среда	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Учебная игра.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
87	апрель		среда	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Учебная игра.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
88	апрель		понедельник	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Учебная игра.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
89	апрель		среда	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
90	апрель		среда	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи и передача из зон 1, 6, 5 в зону 3. Учебная игра	Энергетиков 51	Визуальный контроль

91	апрель		понедельник	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи и передача из зон 1, 6, 5 в зону 3. Учебная игра.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
92	апрель		среда	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи и передача из зон 1, 6, 5 в зону 3. Учебная игра.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
93	апрель		среда	тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи и передача из зон 1, 6, 5 в зону 3. Учебная игра.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
94	апрель		понедельник	тренировочное занятие	1	Нападающий удар. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
95	май		понедельник	тренировочное занятие	1	Нападающий удар. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
96	май		среда	тренировочное занятие	1	Нападающий удар. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
97	май		среда	тренировочное занятие	1	Нападающий удар. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	Энергетиков 51	Визуальный контроль

98	май		понедельник	тренировочное занятие	1	Нападающий удар. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	Энергетиков 51	Визуальный контроль
99	май		среда	тренировочное занятие	1	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3*10м.	Энергетиков 51	Контрольные нормативы
100	май		среда	тренировочное занятие	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание из виса на высокой перекладине	Энергетиков 51	
101	май		понедельник	тренировочное занятие	1	Итоговая аттестация. Контрольная игра	Энергетиков 51	Контрольная игра
102	май		среда	тренировочное занятие	1	Учебная игра	Энергетиков 51	Контрольная игра

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение:

При обучении по данной программе используются следующие методы:

- объяснительно-иллюстративный;
- игровой
- соревновательный

Педагогические технологии: лично – ориентированные, игровые.

Материально-техническое обеспечение:

Для реализации данной программы необходимо иметь:

1. спортивный зал;
2. волейбольная площадка;
3. волейбольная сетка- 1 шт.;
4. стойки для волейбольной сетки, настенные крепежи – 2 шт.;
5. волейбольные мячи -18 штук;
6. набивные мячи – 18 штук;
7. баскетбольные мячи – 18 шт.,
8. футбольные мячи – 18 шт.,
9. шведские стенки – 4 шт.,
10. гимнастическое оборудование:
козёл гимнастический -2 шт.,
скакалки 18 шт.

Система контроля результативности программы

Методы контроля: Визуальный контроль, игра, контрольные нормативы, контрольная игра.

Формы аттестации:

Для оценки результативности дополнительной общеобразовательной программы «Волейбол» применяются текущий, промежуточный и итоговый виды контроля:

1. Текущий контроль, осуществляющийся на каждом занятии: визуальный контроль.
2. Промежуточная аттестация проводится в конце первого полугодия, в форме соревнования.
3. Итоговая аттестация проводится в конце года. Формой итоговой аттестации является соревнование.

Сроки и формы проведения промежуточной и итоговой аттестации определяются согласно Положения о формах, периодичности, порядке текущего контроля и промежуточной (итоговой) аттестации, обучающихся по дополнительным общеобразовательным (общеразвивающим) программам МБОУ Сургутского естественно-научного лицея.

Критерии оценивания индивидуальных достижений учащихся:

Объект оценивания	Уровни достижений	Критерии оценки
Прием мяча сверху двумя руками	Высокий	Безошибочное выполнение действий ног, рук и кистей пальцев во время приема мяча
	Повышенный	Незначительные нарушения действий пальцами рук
	Базовый	Нарушение расположения пальцев рук на мяче во время приема
	Пониженный	Не умение согласованного выполнения техники рук и ног
	Низкий	Отсутствие координации действий пальцев рук
Прием мяча	Высокий	Правильное выполнение всех элементов приема мяча

снизу двумя руками		снизу
	Повышенный	Незначительные нарушения руками при приеме мяча
	Базовый	Незаконченное действие руками и ногами во время движения
	Пониженный	Руки в локтевых суставах не разгибаются
	Низкий	Неправильное выполнение всех элементов приема мяча снизу
Передачи мяча сверху двумя руками	Высокий	Правильное выполнение всех элементов передачи мяча
	Повышенный	Недостаточно быстрые передвижения вперед и назад, влево и право во время передачи
	Базовый	Руки и ноги недостаточно сгибаются, мяч передается не всегда пальцами рук
	Пониженный	Отсутствие правильного расположения пальцев рук при приеме
	Низкий	Полное отсутствие координирующих действий при передаче
Нижняя прямая подача	Высокий	Правильное выполнение движений рук и ног при подаче
	Повышенный	Незаконченное движение кисти руки
	Базовый	Недостаточная работа кисти руки
	Пониженный	Выполнение удара кисти руки отсутствует
	Низкий	Несогласованность движений рук и ног при подаче

1. Самостоятельное выполнение упражнений на развитие подвижности в суставах.
2. Самостоятельное выполнение упражнений на координацию движений и развития ловкости.
3. Самостоятельное выполнение упражнений разминки перед основной частью занятия.
4. Качественное выполнение элементов техники игры волейбол (передача, прием, подача).
5. Выполнение тестовых упражнений «Волейбол».

Методическое обеспечение программы

Программа разработана на основе пособия М. Е. Амалина «Тактика волейбола». В основу тактической и физической подготовки учащихся взяты упражнения из пособия А. Н. Эйнгорна «500 упражнений для волейболистов».

Список литературы

Литература для педагога:

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2018.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2019.
3. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт».
4. Журнал «Физкультура в школе» № 7, 8, 9. 2020.

5. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2019.
6. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2018.
7. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» .
8. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2019.
9. Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов. Москва, «Физкультура и спорт».

Литература для учащихся:

1. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт»2018. .
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2018.
3. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт».
4. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт»

Интернет-ресурсы:

Сайт Всероссийская федерация волейбола. Доступ: <https://www.volley.ru/> (дата обращения 20.02.2024).

