

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**к дополнительной (общеразвивающей) образовательной программе**  
**«Волейбол»**

**Возраст обучающихся:** 11 – 17 лет.

**Год обучения:** 2 год обучения

Группа №2

**Содержание**

1. Пояснительная записка
2. Календарно - тематическое планирование

**Пояснительная записка**

На втором году обучения основное внимание уделяется совершенствованию специальной физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП. Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием продолжается процесс разностороннего развития координационных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств личности учащихся, умение взаимодействовать и понимать друг друга в группе. Основные показатели работы спортивной секции – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в физической, технической, теоретической подготовленности.

**Цель:** формирование физической культуры обучающихся и здорового образа жизни через занятия волейболом. Популяризация игры в волейбол.

**Задачи программы:**

- **образовательные:** воспитывать у обучающихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность; расширять двигательный опыт за счет овладения двигательными действиями.
- **развивающие:** развивать у обучающихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость; совершенствовать функциональные возможности организма; формировать позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия; формировать умения в организации и судействе спортивной игры волейбол.
- **воспитательные:** воспитывать умение подчиняться общей цели, взаимодействовать внутри коллектива, работать в команде; воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи; воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни и в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и сознательно применять их в досуговой деятельности как вид активного отдыха.

**Ожидаемые результаты в конце второго года обучения.**

- устойчиво владеть умениями и навыками игры;
- достичь высокого уровня физического развития по данной программе;
- владеть основными тактическими и техническими приемами;
- применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом;
- сформировать первичные навыки судейства;
- уметь контролировать психическое состояние.

**Календарно-тематическое планирование.**

№ п/п	Тема	Кол-во часов		Дата проведения
		Теор.	Практ.	
1	Правила игры и техники безопасности при занятиях волейболом. Судейство соревнований по волейболу.	2		
2	Стойка игрока. Перемещения. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)		2	
3	Передачи мяча. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3,4.		2	
4	Верхняя прямая подача на количество попаданий, указанным зонам. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием подачи в зону 3.		2	
5	Нападающий удар с разбега из зоны 6 с передачи мяча из зоны 2, 4. Прямой нападающий удар при встречных передачах.		2	
6	Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка.		2	
7	Командные тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков.		2	
8	Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед».		2	
9	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.		2	

	Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3.			
10	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны.		2	
11	Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку.		2	
12	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3.		2	
13	Верхняя прямая подача на количество попаданий, указанным зонам. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием подачи в зону 3.		2	
14	Нападающий удар с разбега из зоны 6 с передачи мяча из зоны 2, 4. Прямой нападающий удар при встречных передачах.		2	
15	Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка.		2	
16	Выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия Командные тактические действия		2	
17	Командные тактические действия		2	

	через игрока передней линии с изменением позиций игроков.			
18	Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед».		2	
19	Учебная игра в волейбол с заданиями. Учебно-тренировочная игра.		2	
20	Организация и судейство учебно-тренировочных игр. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1	1	
21	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.		2	
22	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол		2	
23	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 в волейбол.		2	
24	Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебно-тренировочная игра в волейбол.		2	
25	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча		2	

	сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.			
26	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи.		2	
27	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол.		2	
28	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно-тренировочная игра в волейбол.		2	
29	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно-тренировочная игра в волейбол.		2	
30	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол		2	
31	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол.		2	
32	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно-тренировочная игра в волейбол.		2	
33	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра в		2	

	волейбол.			
34	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно-тренировочная игра в волейбол.		2	
35	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1	1	
36	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями.	1	1	
37	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями.	1	1	
38	Система игры в защите «углом вперед». Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями.	1	1	
39	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.	1	1	
40	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с		2	

	подачи. Учебная игра в волейбол.			
41	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 в волейбол.		2	
42	Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.		2	
43	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.		2	
44	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол		2	
45	Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол		2	
46	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.		2	
47	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Верхняя прямая подача.		2	
48	Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол		2	
49	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.		2	
50	Текущий контроль		2	



51	Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча. Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра в волейбол.		2	
52	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.		2	
53	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.		2	
54	Прямой нападающий удар с разбега. Одиночное блокирование. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1	1	
55	Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника.		2	
56	Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол		2	
57	Передачи мяча назад. Нападающий удар. Верхняя прямая подача.		2	
58	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3.		2	
59	Передачи мяча через сетку кулаком. Верхняя прямая подача мяча в прыжке.		2	
60	Передачи мяча через у сетки в прыжки. Подачи мяча. Учебно-тренировочная игра в волейбол.		2	
61	Подачи мяча через сетку. Прием и передачи мяча сверху во встречных колоннах.		2	

62	Взаимодействие игрока зоны 2 и 4 с игроком зоны 3. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1	1	
63	Передачи мяча в прыжке. Верхняя прямая подача.		2	
64	Верхняя прямая подача. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.		2	
65	Передачи мяча в стену. Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3.		2	
66	Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1	1	
67	Блокирование мяча. Передачи в движении над собой. Учебная игра в волейбол.		2	
68	Верхняя прямая подача на точность. Отбивание у сетки кулаком. Учебная игра с заданиями.	1	1	
69	Нападающий удар со второй линии. Прием мяча с нападающего. Учебная игра.		2	
70	Блокирование одиночное. Нападающий удар. Учебная игра.		2	
71	Прием мяча в падении. Подачи на точность.		2	
72	Совершенствование второй передачи. Совершенствование приема мяча снизу и сверху с падением. Учебная игра с заданиями.	1	1	
73	Общая физическая подготовка. Верхняя передача мяча в прыжке.		2	

	Групповые тактические действия в нападении.			
74	Одиночное блокирование. Совершенствование нападающего удара с переводом влево. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении.		2	
75	Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Прием мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Совершенствование прямого нападающего удара.		2	
76	Прием мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и на спину. Совершенствование навыков одиночного блокирования.		2	
77	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите.		2	
78	Совершенствование первых и вторых передач. Прием мяча снизу одной рукой с последующим падением. Командные тактические действия в защите.		2	
79	Общая физическая подготовка. Передача мяча в прыжке. Групповые тактические действия в нападении. Учебная игра с заданиями.	1	1	
80	Верхняя передача мяча в прыжке. Совершенствование верхней прямой подачи мяча в прыжке		2	

	Нападающего удар.			
81	Совершенствование второй передачи. Совершенствование приема мяча снизу и сверху с падением. Учебная игра с заданиями.		2	
82	Одиночное блокирование. Совершенствование нападающего удара с переводом влево. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении.		2	
83	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите.		2	
84	Прием мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и на спину. Совершенствование навыков одиночного блокирования.		2	
85	Совершенствование второй передачи. Совершенствование приема мяча снизу и сверху с падением. Учебная игра с заданиями.		2	
86	Совершенствование второй передачи. Совершенствование приема мяча снизу и сверху с падением. Учебная игра с заданиями.		2	
87	Одиночное блокирование. Совершенствование нападающего удара с переводом влево. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении.		2	
88	Совершенствование блокирования.		2	

	Совершенствование прямого нападающего удара.			
89	Общая физическая подготовка. Верхняя передача мяча в прыжке. Групповые тактические действия в нападении.		2	
90	Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении		2	
91	Совершенствование защитных действий. Совершенствование нападающего удара, тактика нападающего удара. Индивидуальные тактические действия в защите.		2	
92	Верхняя передача мяча в прыжке. Совершенствование верхней прямой подачи мяча в прыжке. Нападающего удар.		2	
93	Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Прием мяча снизу одной рукой с последующим падение и перекатом в сторону на бедро и спину. Совершенствование прямого нападающего удара.		2	
94	Совершенствование второй передачи. Совершенствование приема мяча снизу и сверху с падением. Учебная игра с заданиями.		2	
95	Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении		2	
96	Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении		2	
97	Прием мяча снизу одной рукой с		2	

	последующим падением и перекатом в сторону на бедро и на спину. Совершенствование навыков одиночного блокирования.			
98	Прием мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и на спину. Совершенствование навыков одиночного блокирования.		2	
99	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите.		2	
10	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите.		2	
101	Совершенствование первых и вторых передач. Прием мяча снизу одной рукой с последующим падением. Командные тактические действия в защите.		2	
102	Совершенствование первых и вторых передач. Прием мяча снизу одной рукой с последующим падением. Командные тактические действия в защите.		2	
103	Верхняя передача мяча в прыжке. Совершенствование верхней прямой подачи мяча в прыжке . Нападающего удар.		2	
104	Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Прием мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.		2	

	Совершенствование прямого нападающего удара.			
105	Общая физическая подготовка. Передача мяча в прыжке. Групповые тактические действия в нападении. Учебная игра с заданиями.		2	
106	Совершенствование защитных действий. Совершенствование нападающего удара, тактика нападающего удара. Индивидуальные тактические действия в защите.		2	
107	Одиночное блокирование. Совершенствование нападающего удара с переводом влево. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении.		2	
108	Итоговый контроль		2	