

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Лицей г. Отрадное»**

✉ 187330, Ленинградская обл, Кировский район, г. Отрадное, ул. Дружбы, 1
☐ (81362)4-97-98 (приемная); E-mail: liceum-ort@yandex.ru

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области
Комитет образования Администрации Кировского муниципального района
МБОУ "Лицей г. Отрадное"

РАССМОТРЕНО

Педагогическим
Советом
Протокол №1 от «30» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Управляющим Советом
Протокол №1 от «30» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
"Лицей г. Отрадное"

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ Г. ОТРАДНОЕ" Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ Г. ОТРАДНОЕ" Дата: 2023.09.25 12:08:14 +0300

Рудковская А.А.
Приказ № 144 от «31» 08
2023 г.

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
„Волейбол с элементами ОФП “**

Отрадное 2023

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Лицей г. Отрадное»**

Название программы внеурочной деятельности	„Волейбол с элементами ОФП ”
Автор программы (ФИО)	Кячина Е,А.
Возрастная категория	Дети от 13 до 16 лет
Планируемые результаты внеурочной деятельности	<p>Личностные результаты: формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни; воспитание морально-этических и волевых качеств; дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях; умение оказывать помощь своим сверстникам.</p> <p>Метапредметные результаты: определять наиболее эффективные способы достижения результата; умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей; организовывать и проводить соревнования по волейболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере; умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку; умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.</p> <p>Предметные результаты: знать об особенностях зарождения, истории волейбола; знать о физических качествах и правилах их тестирования; выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом; владеть тактико-техническими приемами волейбола; знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях волейболом и правила его предупреждения; владеть основами судейства игры в волейбол</p>

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Лицей г. Отрадное»**

Общезначительная и специальная физическая подготовка

№	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Бег 30 м	с 6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2	Челночный бег 3х10 м	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175
4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперед из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки)	4 - 5	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин)	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40

Технико-тактическая подготовка

№	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7
3	Жонглирование мячом на собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6
4	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 м)	3	2

Содержание внеуро

№	Учебный материал	Год обучения
---	------------------	--------------

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Лицей г. Отрадное»**

чной деятел ьности с указан ием форм ее органи зации и видов деятел ьности			1	2
	Перемещения			
	1	Стойка игрока (исходные положения)	Р	3
	2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	Р	3
	3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	+	+
	Передачи мяча			
	1	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	Р	3
	2	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)		
	3	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи		
	4	Передача мяча снизу двумя руками над собой	Р	3
	5	Передача мяча снизу двумя руками в парах	Р	3
	Подачи мяча			
	1	Нижняя прямая	Р	3
	2	Верхняя прямая		Р
	Атакующие удары (нападающий удар)			
	1	Прямой нападающий удар (по ходу)		
	2	Нападающий удар с переводом вправо (влево)		
	Прием мяча			
	1	Прием мяча снизу двумя руками	Р	3
	2	Прием мяча сверху двумя руками	Р	3
	3	Прием мяча, отраженного сеткой		
	Блокирование атакующих ударов			
	1	Одиночное блокирование		
	2	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)		

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Лицей г. Отрадное»**

3	Страховка при блокировании		
Тактические игры			
1	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	Р	Р
2	Групповые тактические действия в нападении, защите		
3	Двухсторонняя учебная игра	+	+
Подвижные игры и эстафеты			
1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	+	+
2	Игры развивающие физические способности	+	+
Физическая подготовка			
1	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	+	+
Судейская практика			
1	Судейство учебной игры в волейбол		

Условные обозначения:

Р — разучивание двигательного действия;

З — закрепление двигательного действия;

С — совершенствование двигательного действия;

(+) — указывает на использование данного материала и в уроке

Тематическое планирование	№	Разделы программы	1 год	
	1.	Теоретическая подготовка	6	6
	2.	Общая физическая подготовка	43	38
	3.	Специальная физическая подготовка	15	20
	4.	Техническая подготовка	43	43
	5.	Тактическая подготовка	20	20
	6.	Интегральная подготовка	5	5
	7.	Психологическая подготовка	в течение занятий	

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Лицей г. Отрадное»**

8.	Соревнования.	в течение года	
9.	Контрольно-переводные испытания	4	4
10.	Воспитательная работа	в течение занятий	
11.	Педагогический контроль	в течение занятий	
12.	Итого:	136	136

2 раза в неделю, 136 часов в год

**Календарно - тематическое планирование по волейболу 1 год
обучения.**

№ п/п	Раздел программы	Тема занятия	Количество часов	Срок проведения
1-2	Теория Техника нападения	Техника безопасности. Физическая культура и спорт в России. Правила волейбола Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	2	
3-4	Контрольные испытания ОФП	Прыжок в длину с места. Бег 30м. Развитие скоростно-силовых качеств. Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Беговые задания.	2	
5-6	ОФП Техника нападения	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.	2	
7-8	Техника защиты ОФП	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	2	
9-10	Техника защиты ОФП	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча	2	

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Лицей г. Отрадное»**

		снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол		
1 1- 1 2	ОФП Техника защиты	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	2	
1 3- 1 4	ОФП СФП	Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости. Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач	2	
1 5- 1 6	Техника защиты Контрольн ые испытания	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Тестирование по ОФП.	2	
1 7- 1 8	СФП ОФП	Развитие скоростно-силовых качеств. Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10м, 5x10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	2	
1 9- 2 0	Техника нападения ОФП	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	2	
2 1- 2 2	Техника нападения СФП	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	2	
2 3- 2 4	Техника нападения ОФП	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	2	
2	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега.	2	

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Лицей г. Отрадное»**

5- 2 6	СФП	Баскетбол. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.		
2 7- 2 8	Техника нападения Техника защиты	Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	2	
2 9- 3 0	ОФП СФП	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами. Игра ручной мяч.	2	
3 1- 3 2	Техника нападения СФП	Челночный бег с изменением направления. из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол Передача двумя руками сверху на месте	2	
3 3- 3 4	Техника нападения ОФП	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	2	
3 5- 3 6	Техника нападения Интегральная	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	2	
3 7- 3 8	ОФП СФП	ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Игра в мини-волейбол	2	
3 9- 4 0	Техника нападения Техника защиты	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая	2	

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Лицей г. Отрадное»**

		подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра		
4 1- 4 2	Техника защиты ОФП	Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения. Прием мяча после подачи. Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения., в парах, направляя мяч вперед вверх. Учебная игра	2	
4 3- 4 4	Теория Техника нападения	История развития волейбола. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.	2	
4 5- 4 6	ОФП СФП	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками и резиновыми эспандерами.	2	
4 7- 4 8	Техника нападения Техника защиты	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра	2	
4 9- 5 0	Техника нападения ОФП	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30 м. Подвижные игры	2	
5 1- 5 2	Техника защиты СФП	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.	2	
5 3- 5 4	Техника защиты ОФП	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2	
5 5-	СФП Интегральн	Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях.	2	

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Лицей г. Отрадное»**

5 6	ая	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация.		
5 7- 5 8	Теория ОФП	Основные правила игры волейбол. Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Игра ручной мяч	2	
5 9- 6 0	Техника нападения ОФП	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра	2	
6 1- 6 2	Техника защиты	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи и первая передача в зону нападения. Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
6 3- 6 4	СФП Техника нападения	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра	2	
6 5- 6 6	Интегральн ая ОФП	Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях. Развитие выносливости. Подвижные игры.	2	
6 7- 6 8	СФП Техника нападения	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра	2	
6 9- 7 0	ОФП Техника нападения	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками и резиновыми эспандерами. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра	2	

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Лицей г. Отрадное»**

7 1- 7 2	Интегральная ОФП	Многократное повторение тактических действий. Игра «Два мяча через сетку». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол	2	
7 3- 7 4	Теория ОФП	Гигиена и режим юного спортсмена. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра мини-футбол.	2	
7 5- 7 6	ОФП Техника нападения	Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой. ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Падения.	2	
7 7- 7 8	Техника защиты ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка».	2	
7 9- 8 0	СФП Техника нападения	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Верхняя прямая подача нацеленная. Верхняя прямая подача (планирующая) по указанным зонам	2	
8 1- 8 2	Интегральная ОФП	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч. Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами.	2	
8 5- 8 6	Тактика защиты Техника защиты	Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2	
8 7- 8 8	ОФП	Круговая тренировка. Учебная игра.	2	
8 9- 9	Техника защиты Тактика	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6;	2	

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Лицей г. Отрадное»**

	0	защиты	игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.		
	9 1- 9 2	СФП Тактика нападения	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Действия в нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.	2	
	9 3- 9 4	Тактика защиты ОФП	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы). Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
	9 5- 9 6	Техника защиты	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей.	2	
	9 7- 9 8	ОФП Тактика нападения	Развитие общей выносливости. Подвижные игры. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2).	2	
	9 9- 1 0 0	Тактика нападения	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.	2	
	1 0 1- 1 0 2	Тактика нападения ОФП	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3. Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3x10м, 5x10м.	2	

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Лицей г. Отрадное»**

1 0 3- 1 0 4	Тактика защиты СФП	Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Прием подачи и первая передача в зону нападения. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2	
1 0 5- 1 0 6	Тактика нападения Техника нападения.	Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи	2	
1 0 7- 1 0 8	Тактика защиты ОФП	Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2	
1 0 9- 1 1 0	Техника защиты Тактика защиты	Блокирование одиночное. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.	2	
1 1 1- 1 1 2	Теория ОФП	Подготовка мест занятий, инвентаря. Счет. Жестикауляция судей. Развитие волейбола. Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками и резиновыми экспандерами.	2	
1 1 3- 1 1 4	Тактика нападения ОФП	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол.	2	
1 1 5- 1 1	Тактика защиты Техника защиты	Сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро. Прием мяча сверху после отскока от стены. Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника –	2	

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Лицей г. Отрадное»**

	6		сверху или снизу. Прием подачи и первая передача в зону нападения.		
	1 1 7- 1 1 8	Тактика нападения ОФП	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.	2	
	1 1 9- 1 2 0	Техника защиты ОФП	Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перекаты, падения. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол	2	
	1 2 1- 1 2 2	Тактика нападения ОФП	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.	2	
	1 2 3- 1 2 4	Тактика защиты ОФП	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.	2	
	1 2 5- 1 2 6	Техника защиты	Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перекаты, падения.	2	
	1 2 7- 1 2 8	Тактика нападения ОФП	Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивным мячом.	2	
	1	Техника	Верхняя прямая подача нацеленная.	2	

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Лицей г. Отрадное»**

2 9- 1 3 0	наподения ОФП	Верхняя прямая подача (планирующая) по указанным зонам. Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.		
1 3 1- 1 3 2	Контрольн ые испытания ОФП	Тестирование технических приёмов. подача мяча, передачи в парах, над собой. . Подвижные игры.	2	
1 3 3- 1 3 4	ОФП Теория	Круговая тренировка. Учебная игра. Тестирование по правилам волейбола. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	2	
1 3 5- 1 3 6	Тактика нападения ОФП	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2).	2	

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Лицей г. Отрадное»**

**Календарно - тематическое планирование по волейболу 2 год
обучения.**

№ п/п	Раздел программы	Тема занятия
1-2	Теория Техника нападения	Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Техника безопасности на занятиях. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола
3-4	Контрольные испытания ОФП	Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач. Прыжок в длину с места. Бег 30м.
5-6	ОФП Техника нападения	Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыжковые упражнения. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.
7-8	Техника защиты ОФП	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини- волейбол. ОРУ , силовые упражнения для мышц рук, плечевого пояса, прыжковые упражнения.
9-10	Техника защиты	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м). Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте после перемещения различными способами
11- 12	ОФП Техника защиты	Развитие гибкости, статические упражнения. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Лицей г. Отрадное»**

		Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.		
13-14	ОФП СФП	Развитие скоростно-силовых качеств. Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10м, 5x10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.		
15-16	Техника защиты Контрольные испытания	Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения в парах, направляя мяч вперед вверх. Бросок набивного мяча (1 кг) из п.сед на полу на дальность.		
17-18	СФП ОФП	Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач. Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости.		
19-20	Техника нападения ОФП	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача. Игра в мини волейбол. Круговая тренировка.		
21-22	Техника нападения СФП	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, специальные прыжковые упражнения.		
23-24	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.		
25-26	ОФП СФП	Комплекс ОРУ на развитие гибкости, стреч упражнения. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.		
27-28	Техника нападения Техника защиты	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.		

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Лицей г. Отрадное»**

29-30	ОФП Техника нападения	Круговая тренировка на развитие силовых качеств. Спортивная игра гандбол. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.		
31-32	Техника нападения СФП	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Челночный бег с изменением направления. из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач.		
33-34	Техника нападения ОФП	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств. Мини-футбол.		
35-36	Техника нападения Интегральная	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.		
37-38	ОФП СФП	ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.		
39-40	Техника нападения Техника защиты	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения.		
41-42	Техника защиты ОФП	Перемещение из зоны 4в зону 3и обратно с имитацией блокирования в каждой зоне. Перемещение из зоны 2в зону 1и обратно с имитацией блокирования в каждой зоне. Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч.		

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Лицей г. Отрадное»**

43-44	Теория Техника нападения	Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Освоение терминологии принятой в волейболе. Правила игры.		
45-46	ОФП СФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Баскетбол. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.		
47-48	Техника нападения Техника защиты	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча. Прием подачи и первая передача в зону нападения.		
49-50	Техника нападения ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка». Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча.		
51-52	Техника защиты СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Прием подачи и первая передача в зону нападения.		
53-54	Техника защиты ОФП	Прием подачи и первая передача в зону нападения. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана»		
55-56	СФП Интегральная	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, специальные прыжковые упражнения. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.		
57-58	Теория ОФП	Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3x10м, 5x10м. Гигиена и режим юного спортсмена.		
59-60	Техника нападения ОФП	Встречная эстафета с мячом. ОРУ, упражнения с набивными мячами. Верхняя прямая подача.		
61-62	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения. Развитие общей выносливости. Подвижные игры.		
63-64	СФП Техника нападения	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация. Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой.		

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Лицей г. Отрадное»**

65-66	Интегральная ОФП	Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите. Развитие выносливости. Подвижные игры.		
67-68	СФП Техника нападения	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.		
69-70	ОФП Техника нападения	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана». Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.		
71-72	Интегральная ОФП	Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях. Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.		
73-74	Теория СФП	Нагрузка и отдых юного спортсмена. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.		
75-76	ОФП Техника нападения	Развитие выносливости. Подвижные игры. Прямой нападающий удар. Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку.		
77-78	Техника защиты ОФП	Прием подачи и первая передача в зону нападения. Развитие выносливости. Подвижные игры.		
79-80	СФП Техника нападения	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация Прямой нападающий удар. Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку.		
81-82	Интегральная ОФП	Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч		
83-84	Техника нападения Тактика нападения	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи.		
85-86	Тактика защиты Техника защиты	Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку.		

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Лицей г. Отрадное»**

		Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками.		
87-88	ОФП	Развитие выносливости. Баскетбол Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30 м. Подвижные игры		
89-90	Техника защиты Тактика защиты	Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей. Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками.		
91-92	СФП Тактика нападения	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче.		
93-94	Тактика защиты ОФП	Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Развитие скоростно-силовых качеств		
95-96	Техника защиты	Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перекаты, падения.		
97-98	ОФП Тактика нападения	Круговая тренировка Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче, игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче.		
99-100	СФП Тактика нападения	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Прямой нападающий удар.		
101-102	Тактика нападения ОФП	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи. Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч		
103-104	Тактика защиты СФП	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач		
105-106	Тактика нападения Интегральная	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи		

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Лицей г. Отрадное»**

		Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами.		
107-108	Тактика защиты ОФП	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1 Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол.		
109-110	Техника защиты Тактика защиты	Прием мяча с падением, перекатом. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы).		
111-112	Теория ОФП	История развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол. Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч		
113-114	Тактика нападения ОФП	Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол		
115-116	Тактика защиты Техника защиты	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы). Прием мяча с падением, перекатом. Прием мяча с подачи		
117-118	Тактика нападения ОФП	Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра мини-футбол.		
119-120	Техника защиты СФП	Прием мяча с падением, перекатом. Прием мяча с подачи. Выполнение различных упражнений со стенкой (прием-подача) Блокирование одиночное		

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Лицей г. Отрадное»**

121-122	Тактика нападения ОФП	Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра ручной мяч.		
123-124	Тактика защиты ОФП	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6. ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Падения.		
125-126	СФП Техника защиты	Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10м, 5x10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач. Сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро. Прием мяча сверху после отскока от стены.		
127-128	Тактика нападения СФП	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра		
129-130	ОФП Тактика	Многократное повторение тактических действий. Игра «Два мяча через сетку». Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.		
131-132	Контрольные испытания ОФП Техническая	Подача мяча, передачи в парах, над собой. Тестирование по ОФП.		
133-134	ОФП Теория	ОРУ с отягощением. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Падения. Влияние тренировочных нагрузок и профилактические восстановительные мероприятия		
135-136	Тактика нападения СФП	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра		

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Лицей г. Отрадное»**

	<p style="text-align: right;">136 часов в год</p>
--	--