

Отдел образования Администрации Куйбышевского района
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
спортивная школа имени гвардии капитана Д.А. Ужвака

СОГЛАСОВАНО

на заседании педагогического
совета

Протокол от «29» августа 2023 г. № 2

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДО СШ им. гвардии капитана Д.А.

Ужвака

Е.А. Цапков

Приказ от «30» августа 2023 г. № 138

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Волейбол»

Возраст обучающихся: от 6 до 18 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик: тренер-преподаватель

Хорошева Елена Александровна

с. Куйбышево

2023

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по волейболу для спортивно-оздоровительного этапа (СОЭ), разработана на основе программы «Волейбол» Ю.Д. Железняк (г. Москва, 2007 г.), допущенной Федеральным агентством по физической культуре и спорту.

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 08.12.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2021)
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.04.2015 № 729-р «Концепция развития дополнительного образования детей»
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Минпросвещения РФ от 09.11.2018 № 196».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
8. Устав МБОУ ДО СШ им. гвардии капитана Д.А. Ужвака и локальные акты, регламентирующие образовательную деятельность.

Направленность - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы состоит в том, что волейбол - популярный вид спорта.

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается

гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Новизна программы заключается в том, что в настоящей программе конкретизированы и внесены разработанные контрольно-переводные нормативы для различных этапов обучения. В большей степени это касается технической и физической подготовки занимающихся. Нормативы ОФП также разработаны с учетом имеющейся материально-технической базы учреждения, и носят оценочный характер.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Отличительные особенности данной программы:

Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приёмов избранного вида спорта в течение года, по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.
2. Изучение и обучение основам техники волейбола.
- 3 Изучение и обучение основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в волейболе.

Адресат программы: программа предназначена для юношей и девушек от 6 до 18 лет, желающих заниматься волейболом, не имеющих медицинских противопоказаний.

Объем программы: 312 часов 3 раза в неделю. Но в спортивно-оздоровительной группе 1 (СОГ 1) 9 занятий выпадает на праздничные дни. Программа выполнена в полном объеме за счет совмещения тем. Итого фактически в СОГ 1 - 294 часа. В спортивно-оздоровительной группе 2 (СОГ 2) 11 занятий выпадает на праздничные дни. Программа выполнена в полном объеме за счет совмещения тем. Итого фактически в СОГ 2 - 290 часов. В спортивно-оздоровительной группе 3 (СОГ 3) 13 занятий программа выполнена в полном объеме. Итого фактически в СОГ 3 - 286 часов.

Сроки реализации: Программа рассчитана на 1 год. Продолжительность учебного года — 52 недели. Срок реализации программы с 1 сентября 2023 по 30 августа 2024 года.

Формы организации образовательного процесса: учебно-тренировочное занятие (фронтальный, групповой, поточный), учебно-тренировочная игра волейбол.

Формы теоретических занятий: беседа, лекция, просмотр соревнований, видеофильмов, педагогическое тестирование

Участие в спортивных соревнованиях: матчевых встречах, командных первенствах, соревнований различного уровня, анализ сыгранных игр.

Формы обучения: очная, очная с применением дистанционных технологий (при необходимости).

Режим занятий:

Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах, при проведении одного часа занятия продолжительность составляет 40 минут. В соответствии с учебным планом МБОУ ДО СШ им. гвардии капитана Д.А. Ужвака занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа.

1.2. Цель программы:

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучить учащихся техническим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта - спортивные игры (волейбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

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;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.

1.3. Содержание программы

Учебный план спортивно-оздоровительной группы 1

№ п\п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов		Форма организации занятий	Формы аттестации, контроля, диагностики
			теория	практика		
	Введение	1	1		Беседа, инструктаж, теоретическое занятие.	Наблюдение. Зачет по знаниям техники безопасности.
1.	Общefизическая подготовка	73	6	73	Практическое занятие	Текущий
1. 1.	Общеразвивающие упражнения	69	4	65		
1. 2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	10	2	8		
2.	Специальная физическая подготовка	45	5	40	Практическое занятие	Текущий
2. 1.	Упражнения направленные на развитие силы	9	1	8		
2. 2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	5	1	4		
2. 3.	Упражнения направленные на развитие прыгучести	12	1	11		
2. 4.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	9	1	8		
2. 5.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	10	1	9		
3.	Техническая подготовка	71	18	53	Практическое занятие	Текущий
3. 1.	Техника нападения	36	9	27		
3. 2.	Техника защиты	35	9	26		
4.	Тактическая подготовка	43	11	32	Практическое занятие	Текущий
4. 1.	Тактика нападения	23	5	18		
4. 2.	Тактика защиты	20	6	14		

5.	Интегральная подготовка (в т.ч. контрольные игры)	24	2	22	Практическое занятие	Текущий
6.	Теоретическая подготовка	7	7	-	Беседа. Инструктаж, теоретическое занятие	Опрос, текущий контроль.
7.	Количество соревнований (игры)	12	-	12	Практическое задание	Оценка усвоения программного материала
8.	Экзамены и контрольные испытания (приёмные и переводные)	12	-	12	Практическое задание	Проверка контрольных нормативов
9.	Итого:	294	50	244		

Учебный план спортивно-оздоровительной группы 2

№ п\п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов		Форма организации занятий	Формы аттестации, контроля, диагностики
			теория	практика		
	Введение	1	1		Беседа, инструктаж, теоретическое занятие.	Наблюдение. Зачет по знаниям техники безопасности.
1.	Общезначительная подготовка	74	6	68	Практическое занятие	Текущий
1. 1.	Общеразвивающие упражнения	64	4	60		
1. 2.	Упражнения на снарядах и тренажерах	10	2	8		
2.	Специальная физическая подготовка	45	5	40	Практическое занятие	Текущий
2. 1.	Упражнения направленные на развитие силы	9	1	8		
2. 2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	5	1	4		
2. 3.	Упражнения направленные на развитие прыгучести	11	1	11		
2. 4.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	9	1	8		
2. 5.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	10	1	9		
3.	Техническая подготовка	73	16	57	Практическое занятие	Текущий
3. 1.	Техника нападения	37	8	29		
3. 2.	Техника защиты	36	8	28		
4.	Тактическая подготовка	42	11	31	Практическое занятие	Текущий
4. 1.	Тактика нападения	22	5	17		
4. 2.	Тактика защиты	20	6	14		

5.	Интегральная подготовка (в т.ч. контрольные игры)	24	2	22	Практическое занятие	Текущий
6.	Теоретическая подготовка	7	7	-	Беседа. Инструктаж, теоретическое занятие	Опрос, текущий контроль.
7.	Количество соревнований (игры)	12	-	12	Практическое задание	Оценка усвоения программного материала
8.	Экзамены и контрольные испытания (приёмные и переводные)	12	-	12	Практическое задание	Проверка контрольных нормативов
9.	Итого:	290	48	242		

Учебный план спортивно-оздоровительной группы 3

№ п\п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов		Форма организации занятий	Формы аттестации, контроля, диагностики
			теория	практика		
	Введение	1	1		Беседа, инструктаж, теоретическое занятие.	Наблюдение. Зачет по знаниям техники безопасности.
1.	Общefизическая подготовка	73	6	67	Практическое занятие	Текущий
1. 1.	Общеразвивающие упражнения	63	4	59		
1. 2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	10	2	8		
2.	Специальная физическая подготовка	44	5	39	Практическое занятие	Текущий
2. 1.	Упражнения направленные на развитие силы	9	1	8		
2. 2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	5	1	4		
2. 3	Упражнения направленные на развитие прыгучести	11	1	10		
2. 4.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	9	1	8		
2. 5.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	10	1	9		
3.	Техническая подготовка	71	16	55	Практическое занятие	Текущий
3. 1.	Техника нападения	36	8	28		
3. 2.	Техника защиты	35	8	27		
4.	Тактическая подготовка	42	11	31	Практическое занятие	Текущий
4. 1.	Тактика нападения	22	5	17		
4. 2.	Тактика защиты	20	6	14		

5.	Интегральная подготовка (в т.ч. контрольные игры)	24	2	22	Практическое занятие	Текущий
6.	Теоретическая подготовка	7	7	-	Беседа. Инструктаж, теоретическое занятие	Опрос, текущий контроль.
7.	Количество соревнований (игры)	12	-	12	Практическое задание	Оценка усвоения программного материала
8.	Экзамены и контрольные испытания (приёмные и переводные)	12	-	12	Практическое задание	Проверка контрольных нормативов
9.	Итого:	286	48	238		

Волейбол (англ. *volleyball* – отбивать мяч на лету) – игра с мячом двух команд по 6 человек на площадке 18х9 м, разделённой пополам сеткой.

Цель игры – ударом рук по мячу переправить его на сторону соперника так, чтобы тот не мог возвратить мяч обратно, не нарушая правил.

Команда должна переправить мяч сопернику, используя не более трёх ударов. При этом игрок не может ударить по мячу два раза подряд.

Задачи игроков – в соответствии с правилами направить мяч над сеткой и приземлить его на стороне соперника (в пределах границ площадки) или заставить соперника совершить ошибку.

Место для игры. Площадка для игры в волейбол представляет собой прямоугольник размером 18х9 м.

Две боковые и две лицевые линии ограничивают игровую площадку. Средняя линия разделяет её на две равные половины (9х9 м). Каждая половина имеет одинаковую разметку. Ширина всех линий разметки 5 см. Она входит в размеры площадки. На каждой половине площадки в 3 м от средней линии нанесена линия нападения (её ширина входит в размеры передней зоны) и продолжена за боковыми линиями дополнительными прерывистыми линиями – пятью короткими 15-сантиметровыми линиями шириной 5 см, нанесёнными через 20 см.

Над средней линией устанавливается сетка шириной 1 м и длиной 9,5 м. Верхний край сетки обшивается белой лентой шириной 5 см. Высота сетки для разных возрастных групп различна (табл. 3).

Высота волейбольной сетки в зависимости от возраста и пола игроков

Группы	Высота сетки, см			
	11–12 лет	13–14 лет	15–16 лет	17 лет и старше
Мальчики, юноши	220	230	240	243
Девочки, девушки	200	210	220	224

На расстоянии 0,5–1 м от боковых линий на продолжении средней линии устанавливаются стойки, на которые натягивается сетка.

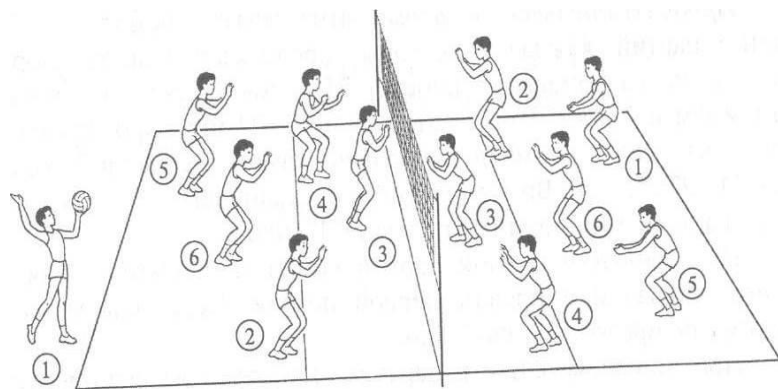


Рис. 1

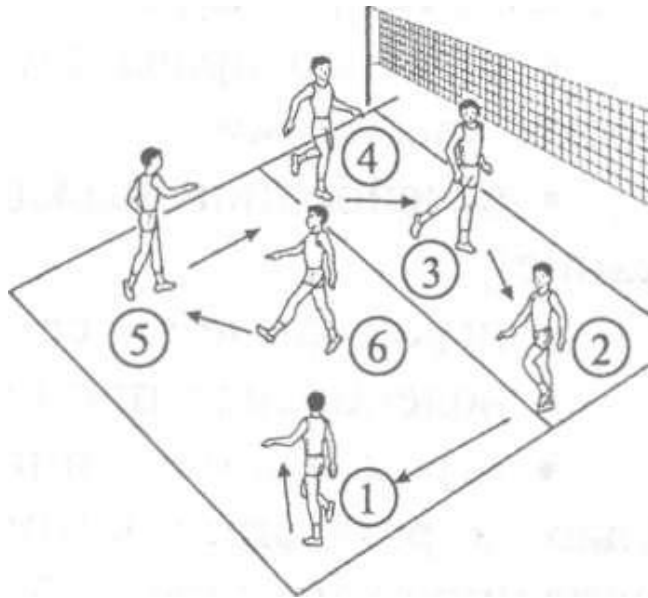
Мяч. Имеет наружную оболочку из мягкой кожи (рис. 1). Окружность мяча 65– 67 см, вес 260–280 г. Его цвет должен быть однотонным и светлым или комбинированным. Наиболее оптимальна комбинированная бело-жёлто-синяя расцветка мяча.

Основные правила игры. *Перед началом игры* судья проводит между капитанами команд жеребьёвку по определению первой подачи и сторон площадки в первой партии. С этой целью он предлагает им угадать, например, в какой руке находится маленький предмет или на какую сторону упадёт монета (орёл или решка). Команде капитана, ответившего правильно, предоставляется право выбрать сторону площадки или первыми подавать мяч. Проигравший принимает оставшуюся альтернативу.

Начальная расстановка игроков на площадке. В игре участвует шесть игроков от каждой команды. Игроки на площадке располагаются следующим образом (рис. 2): три игрока передней линии занимают позиции 4 (передний левый игрок), 3 (передний центральный игрок), 2 (передний правый игрок), другие три игрока (игроки задней линии) занимают позиции 5 (задний левый игрок), 6 (задний центральный игрок), 1 (задний правый игрок). В момент подачи каждый игрок задней линии должен быть расположен дальше от сетки, чем соответствующий игрок передней линии.



Начало игры. Игра начинается *по свистку судьи* с подачи, которую выполняет задний правый волейболист, находящийся в зоне подачи. Игрок подаёт мяч, ударяя кистью, чтобы он перелетел через сетку на сторону соперника. Подача может производиться снизу или сверху открытой ладонью. На подачу мяча отводится 8 с после сигнала судьи. Подача может быть сделана из любой точки за задней (лицевой) линией поля. Розыгрыш мяча продолжается до тех пор, пока он не коснётся площадки, не уйдёт за пределы площадки или пока команда не совершит ошибки. Команда, выигравшая розыгрыш, получает очко.



При получении права на подачу игроки перемещаются из зоны в зону (на одну позицию) по часовой стрелке: игрок позиции 2 переходит на позицию 1 для подачи, игрок позиции 1 переходит на позицию 6 и т. д. (рис. 3).

Продолжительность игры. Игра может состоять из 3 или 5 партий, каждая из которых продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберёт 25 очков с преимуществом минимум в 2 очка. При равном счёте 24:24 игра продолжается, пока одна из команд не получит преимущество в 2 очка (26:24, 27:25, ...). Время партий не ограничено. За каждый выигранный мяч команда получает 1 очко.

По окончании каждой партии команды меняются сторонами площадки и правом первой подачи. Перерывы между партиями продолжаются 3 мин.

При ничейном счёте в партиях (1:1 для игры, состоящей из 3 партий, или 2:2 для игры, состоящей из 5 партий) играется решающая третья (пятая) партия до 15 очков с минимальным преимуществом в 2 очка. После набора одной из команд 8 очков команды меняются сторонами площадки, сохраняя прежнюю расстановку игроков.

Если играется решающая партия, то должна быть проведена новая жеребьёвка.

Либеро. Это игрок оборонительного плана, который может находиться в любой точке задней зоны. Это очень ловкий игрок с хорошей реакцией. Он имеет форму, по цвету отличающуюся от формы других игроков команды. Основная его функция в игре – защитные действия: приём подачи, приём мяча от нападающего удара, на страховке. Ему не разрешается выполнять атакующий из любой точки площадки, если на момент удара мяч полностью находится выше верхнего края сетки.

Либеро не имеет права на подачу, блокирование и осуществление попытки блокирования.

Ошибки, влекущие проигрыш очка:

- мяч переправляется на сторону соперника более чем тремя касаниями;
- волейболист дважды подряд касается мяча (двойное касание);
- игрок касается сетки при игровом действии с мячом;
- волейболист проникает на площадку соперника;
- игрок задней линии выполняет атакующий удар (т. е. удар, в результате которого мяч переправляется на сторону соперника) из передней линии, если при этом мяч находится выше уровня сетки;

- производится касание мяча, приводящее к его «задержке» (т. е. бросок мяча);
- игрок блокирует подачу мяча соперника, касается мяча в пространстве соперника, касается мяча до или во время атакующего удара соперника;
- мяч уходит «за»;
- мяч касается площадки команды.

Занятие по волейболу состоит из трёх взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей: а) подготовительной (разминка); б) основной; в) заключительной.

Подготовительная часть (разминка) обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц, подвижность звеньев двигательного аппарата и функциональное вращивание систем организма.

Примерное содержание подготовительной части занятия:

1. Ходьба в колонне по одному:

- обычная в сочетании с выполнением упражнений для рук (круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, сжимание и разжимание пальцев рук, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями);
- на носках; на внешней и внутренней стороне стоп;
- в полуприседе; приседе.

1. Медленный бег в колонне по одному (1,5–2 мин): лицом вперёд; приставными шагами левым и правым боком вперёд; спиной вперёд; «змейкой».
2. Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания.
3. Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения.
4. Прыжковые упражнения: прыжки вверх со взмахом рук, прыжки вверх из упора присев; прыжки на одной и на обеих ногах от одной лицевой линии волейбольной площадки до другой лицом вперёд, боком и спиной вперёд; с поворотом на 180°.

Методическое указание. Координационная структура некоторых упражнений, выполняемых в подготовительной части занятия, должна быть сходной с двигательными действиями, включёнными в основную часть занятия.

В основной части занятия решаются следующие основные задачи:

- обучение технике и тактике игры, их закрепление и совершенствование;
- формирование умений применять технико-тактические действия в двусторонней игре;
- развитие физических способностей.

В начале основной части занятия изучается новый учебный материал. Закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий осуществляется в середине и в конце основной части урока.

Чтобы хорошо и быстро освоить новое, особенно сложные движения, и избежать появления ошибок, рекомендуется в техническую подготовку включать подготовительные и подводящие упражнения. Эти упражнения надо выполнять перед началом освоения новых движений.

Упражнения на совершенствование технических приёмов следует выполнять в парах, во встречных колоннах, с перемещением в противоположную колонну.

Целенаправленное развитие физических способностей осуществляется на уроках в следующей последовательности: вначале скоростные, скоростно-силовые, координационные упражнения, затем силовые упражнения и упражнения на выносливость.

В связи с тем что учащиеся не всегда с удовольствием выполняют некоторые учебные задания, связанные с многократным повторением однообразных двигательных действий, целесообразно организовать их выполнение в игровой и соревновательной форме (подвижные игры, эстафеты, игровые задания, соревнования – кто лучше, точнее, быстрее).

Занятие рекомендуется заканчивать двусторонней учебно- тренировочной игрой.

Перед двусторонней игрой учитель распределяет учащихся на команды в зависимости от уровня их подготовленности. В старших классах судьи назначаются из числа занимающихся. При необходимости следует останавливать игру, давать соответствующие корректировочные указания, задания по тактике игры, по использованию технических приёмов, разучиваемых на уроке, обращать внимание на допускаемые учащимися ошибки.

В заключительной части занятия подводят итоги, отмечают положительные моменты и допущенные недочёты, дают задание для самостоятельной работы.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся целесообразно давать домашние индивидуальные задания:

- по физической подготовке (упражнения для развития силовых, скоростных и скоростно-силовых способностей);
- по технической подготовке (упражнения в передачах, подаче, нападающем ударе);
- по тактической подготовке (изучение тактики по игровым функциям, решение тактических задач).

Примерное распределение учебного материала по волейболу по классам представлено в таблице 2.

Стойки и перемещения

Стойка волейболиста – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма (рис. 10).

Техника выполнения. Ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленных суставах. Одна нога впереди другой или ступни расположены параллельно. Туловище наклонено вперёд. Чем ниже стойка, тем больше наклон туловища вперёд. Руки согнуты в локтевых суставах, кисти на уровне пояса.

Применение: при подготовке к приёму подачи, при приёме и передачах мяча, перед блокированием, при приёме нападающих ударов и страховке.

Перемещения – это действие игрока при выборе места на площадке.

В зависимости от характера технического приёма и игровой ситуации в волейболе используются различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег (рывок к мячу), прыжки. Обучение

В стойке волейболиста:

- выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад;
- приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой;
- двойной шаг вперёд, назад.

Методическое указание. Руки перед грудью согнуты в локтях и готовы выполнять действия с мячом.

- Скачок вперёд одним шагом в стойку.
- Подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: а) вперёд; б) в сторону.
- По сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок в вверх толчком двух ног.

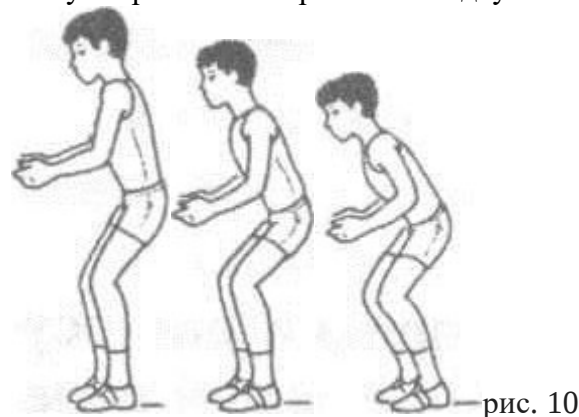


рис. 10

- В стойке перемещения по сигналу в стороны, вперёд, назад.
- Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.

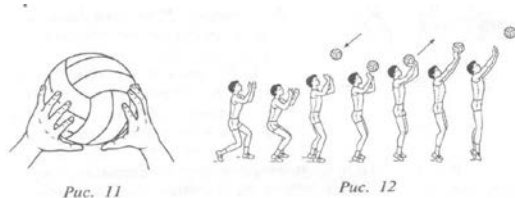


Рис. 11

Рис. 12

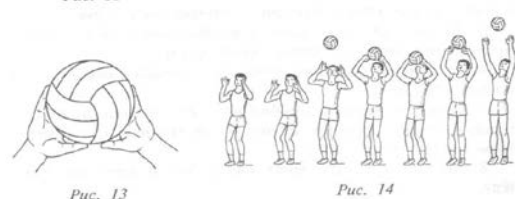


Рис. 13

Рис. 14

Передача мяча сверху двумя руками вверх- вперёд (в опорном положении)

Техника выполнения. В исходном положении туловище вертикально, ноги согнуты в коленях (степень сгибания ног зависит от высоты траектории полёта мяча), стопы параллельны или одна (разноимённая сильнейшей руке) несколько впереди. Руки согнуты в локтях, локти слегка разведены. Кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей и были отведены в сторону. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник (рис. 11, 13). Пальцы напряжены и слегка согнуты. Встреча рук с мячом осуществляется сверху над лицом. При передаче руки и ноги выпрямляются, и мячу (мягким ударом кистями) придаётся нужное направление. Руки сопровождают полёт мяча и после передачи почти полностью выпрямляются

(рис. 12, 14).

Применение: при приёме подач, передачах для нападающего удара и перебивании мяча через сетку.

Обучение

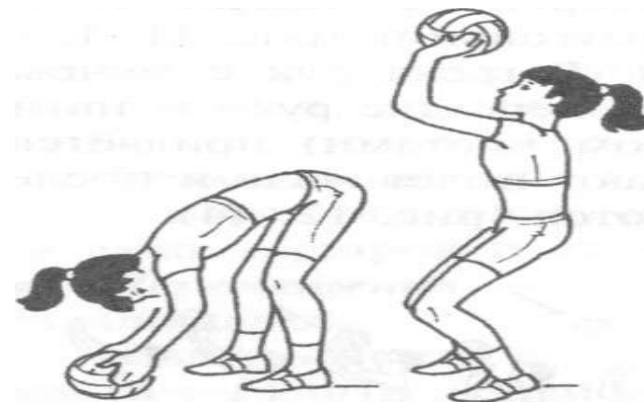
1. Имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча.
2. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.
3. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные – под углом друг к другу, а все остальные обхватывали мяч сбоку-сверху. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом
4. В стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой, поймать обеими руками и одновременно начать разгибание рук и ног, имитируя передачу.
5. В парах. Один из партнёров набрасывает мяч в удобное для выполнения передачи положение, второй ловит мяч в стойке и имитирует передачу, разгибая ноги и руки.
6. В парах. Один из партнёров набрасывает мяч другому, который передаёт мяч сверху двумя руками.

Методическое указание. После 5-7 передач занимающиеся меняются ролями.

1. Передачи мяча над собой на месте, в движении (приставными шагами, лицом вперёд, спиной вперёд), с изменением высоты полёта мяча.
2. Две – три передачи мяча над собой и передача партнёру.

Рис. 17

1. Передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории.
2. В тройках. Игроки второй позиции выполняют верхнюю передачу мяча над собой, затем делают шаг в сторону и заходят за спину игроков третьей позиции. Игроки третьей позиции выполняют передачи мяча игрокам первой позиции. Игроки первой позиции верхней передачей возвращают мяч игрокам, находящимся на противоположной боковой линии.



Методическое указание. Упражнения 10-12 можно проводить в форме соревнования: какая из троек выполнит больше передач, не допустив при этом потери мяча.

1. Передачи мяча в тройках. Расположение игроков в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-2-3, 6-2-4; 5-3-4, 5-2-3, 5-2-4; 1-3-2, 1-4-3, 1-4-2.
2. Передача в парах, передвигаясь приставными шагами по длине игровой площадки.
3. В парах. Передача мяча через сетку.
4. Передачи мяча на точность: в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке (гимнастические обручи и др.).

5. Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров» и др.

Ошибки:

большие пальцы направлены вперёд; локти слишком широко разведены или наоборот; кисти рук встречают мяч при почти выпрямленных в локтевых суставах руках.

Прием мяча снизу двумя руками

Техника выполнения. В исходном положении ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонено вперёд, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены «в замок» и располагаются перпендикулярно траектории полёта мяча. Прием мяча перпендикулярно траектории полёта мяча. Прием мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперёд – вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди (рис. 21, 22, 23, 24).



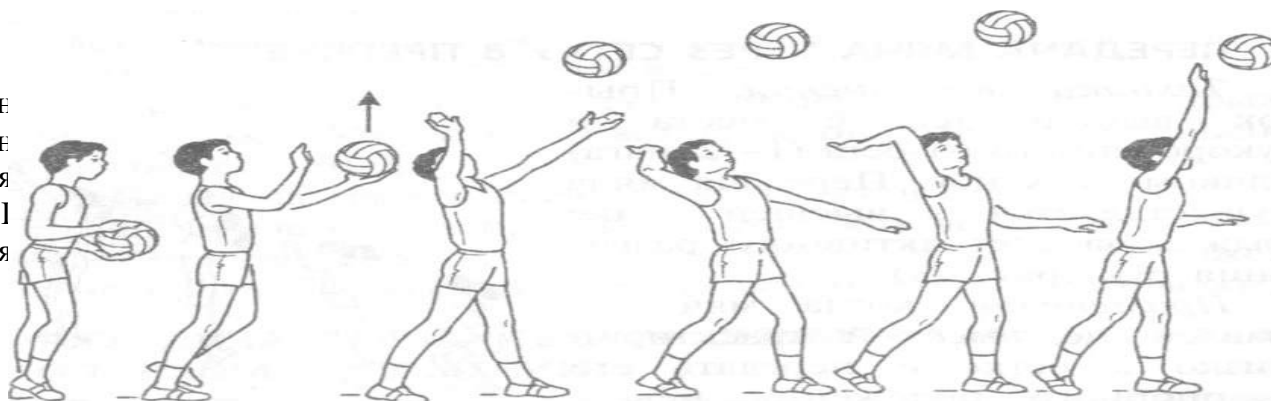
Рис. 23 рис. 21 рис. 22 рис. 24

Применение: при приёме мяча от подачи и атакующего удара; при приёме мяча, отражённого сеткой; при передачах для нападающих ударов и перебивания мяча через сетку.

Обучение

- Имитация приёма мяча в исходном положении.
- Имитация приёма мяча после перемещения (вперёд, назад, в стороны).
- В парах. Один давит на мяч, лежащий на предплечьях другого игрока (стоящего в исходном положении), и тот имитирует приём.
- Стойка волейболиста, держа на выпрямленных руках лежащий на запястьях мяч:
 - а) покачивание руками вверх-вниз и в стороны;
 - б) разгибание и сгибание ног, имитируя приём и передачу мяча.
 - Подбрасывание мяча невысоко над собой и прием его на запястья выпрямленных рук.

- Подбивает
- Подбивает
- Приём мяча
- В парах. 1
- Приём мяча



гибания ног.
ыми шагами.

- Приём мяча в зоне 6, мяч через сетку набрасывает партнёр.
- Ошибки:
- в момент приёма руки согнуты в локтевых суставах;
 - руки почти параллельны полу;
 - резкое встречное движение рук к мячу;
 - приём мяча на «кулаки».

ВЕРХНЯЯ ПРЯМАЯ ПОДАЧА МЯЧА

Техника выполнения. Стоя лицом к сетке (за лицевой линией площадки), левая (правая) рука поддерживает мяч на уровне чуть выше пояса. Взгляд направлен на площадку соперника. Движением левой руки вверх подбросить мяч на высоту чуть выше вытянутой руки, над головой и несколько вперёд с одновременным замахом согнутой в локтевом суставе бьющей руки вверх- назад за голову. Туловище незначительно отклонить назад и слегка повернуть в сторону ударяющей руки (замах). При выполнении удара по мячу бьющая рука движется с нарастающей скоростью, выпрямляясь в локтевом суставе (рис. 27). Ударное движение выполняется ладонной поверхностью напряжённой кисти (пальцы соединены).

Применение: при введении мяча в игру. Позволяет послать мяч в определённую зону площадки с большой скоростью.

Рис. 27

Обучение

- Имитация подачи мяча.
- Подача в стену с расстояния 6–9 м.
- Поддачи в парах (партнёры стоят на боковых линиях площадки).
- Поддачи через сетку с расстояния 6 и 9 м от сетки.

- Подача через сетку из-за лицевой линии.
- Подачи в правую и левую половины площадки.
- Подачи в ближнюю и дальнюю части площадки.
- Подачи на точность:
 - в каждую из 6 зон площадки;
 - на партнёра, располагающегося в различных точках площадки;
 - между двух партнёров, стоящих рядом на расстоянии от 2 до 1 м друг от друга.
- Соревнования: на большее количество подач подряд без ошибок (в заданный участок), на заданное число попыток (учёт ошибок).

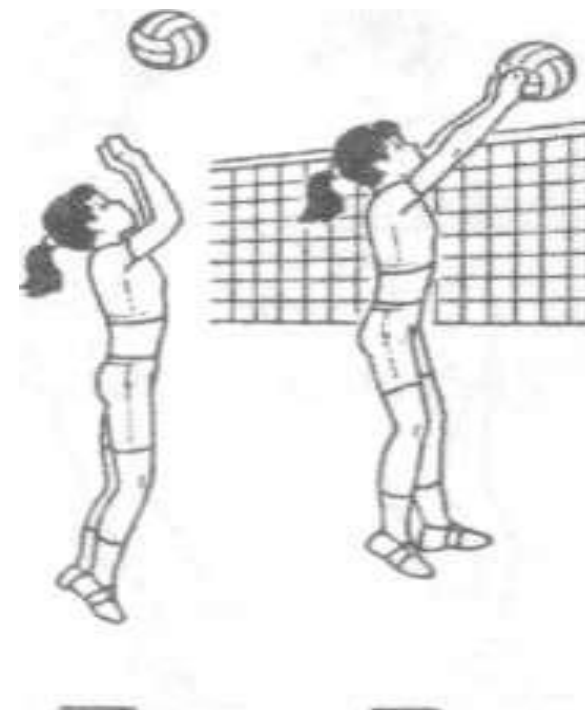
Ошибки:

- в исходном положении вперёд ставится нога, одноимённая бьющей руке;
- подброс мяча не оптимален по высоте;
- удар по мячу неточный (сверху, сбоку);
- скорость бьющей руки незначительна;
- удар по мячу выполняется рукой, согнутой в локтевом суставе.

Передача мяча через сетку в прыжке

Техника выполнения. Прыжок выполняется с места и с укороченного разбега (1–2 шага) толчком двух ног. Передача мяча осуществляется в высшей точке прыжка за счёт активного разгибания рук (рис. 28). *Применение:* когда мяч направлен по высокой траектории близко к сетке и передать его из опорного положения невозможно.

Рис. 28



Обучение

1. Имитация верхней передачи мяча в прыжке через сетку: с места; с небольшого разбега.
2. Верхняя передача мяча в прыжке через сетку после предварительного подбрасывания над собой (прыжок выполняется с места).
3. Передача в прыжке после предварительного подбрасывания мяча вперёд- вверх и небольшого разбега.
4. Построение в колонны по обеим сторонам сетки в зоне 6 и по одному учащемуся в зонах 3 и 4. Верхняя передача мяча с одной стороны площадки из зоны 6 в зону 3, оттуда в зону 4, из которой выполняется передача мяча в прыжке через сетку в зону 6. То же выполняют занимающиеся с противоположной стороны площадки.
5. То же упражнение, но передача выполняется из зоны 6 в зону 3, оттуда в зону 2, из которой передача мяча в прыжке через сетку в зону 6.

6. Приём мяча снизу над собой и передача сверху в прыжке через сетку. Мяч с противоположной стороны площадки набрасывает партнёр.
7. Передача мяча в парах через сетку в прыжке.
8. Передача мяча в прыжке на точность через сетку (цель: гимнастические обручи, гимнастические маты, расположенные на противоположной стороне волейбольной площадки).

Прямой нападающий удар.

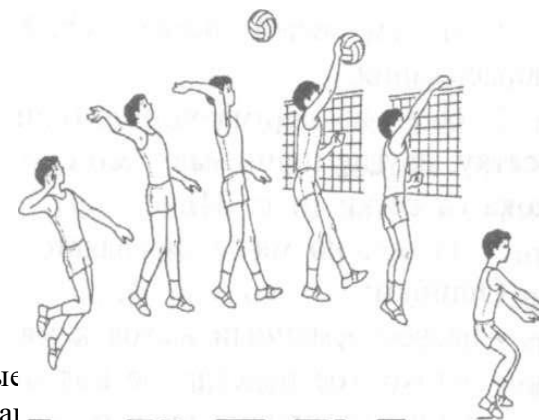
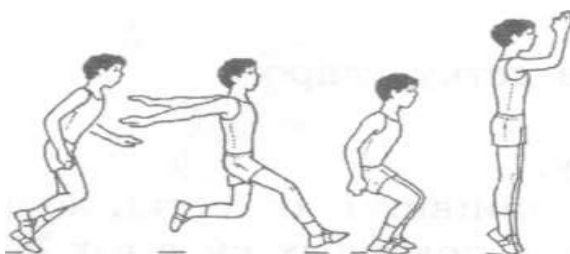
Техника выполнения. Из высокой стойки, определив характер траектории полёта мяча, выполнить разбег в направлении предполагаемого места выполнения атакующего удара. В последнем шаге разбега нога (чаще правая) ставится вперёд на пятку, к ней приставляется другая нога (стопорящий шаг), руки отводятся назад, ноги сгибаются в коленных суставах. Быстро разгибая ноги с активным взмахом руками вперёд-вверх, выполнить прыжок вверх. В прыжке плечи и бьющая рука отводятся назад, туловище прогибается (замах). Удар производится в высшей точке прыжка. Ударное движение начинается с выведения вперёд локтя бьющей руки. Рука, разгибаясь в локтевом суставе, хлестким движением кисти ударяет по мячу вниз -вперёд. После удара игрок приземляется на согнутые ноги, что предохраняет опорно-двигательный аппарат от травм и позволяет сразу перейти к последующим действиям (рис. 35)

Примечание: при завершении тактической комбинации для выигрыша очка или подачи.

Обучение

1. Прыжок вверх толчком двух ног с места; с разбега в один, два и три шага.
2. Имитация нападающего удара:
 - в прыжке с места;
 - с разбега (с одного, двух, трёх шагов).
1. В парах. Первый игрок подбрасывает мяч вверх, а второй – с места, с двух-трёх шагов разбега ловит мяч обеими руками в высшей точке прыжка.

Рис. 35



1. Броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега (2–3 шага) через сетку в различных
2. В парах. Первый подбрасывает мяч вверх, его партнёр разбегаётся и выполняет нападающий удар партнёрами 2–3 м).

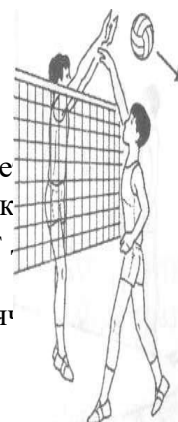
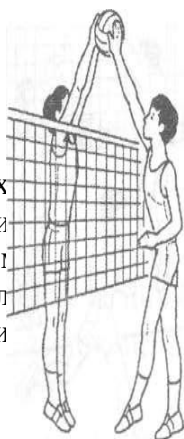
3. В парах. Первый из зоны 4 выбегает к сетке и выполняет нападающий удар по мячу, подброшенному партнёром вертикально вверх примерно на высоту 1 – 1,5 м над сеткой.
1. То же упражнение, но нападающий удар выполняется из зоны 2.
2. Нападающий удар через сетку из зоны 4 с передачи из зоны 3.
3. Нападающий удар через сетку из зоны 2 с передачи из зоны 3.
4. Нападающий удар через сетку из зоны 3 с передачи из зоны 4.
5. Нападающий удар из зоны 3 с передачи мяча из зоны 2.
6. Нападающий удар после встречной передачи. Из зоны 4 (2) от линии нападения верхняя передача мяча разыгрывающему игроку в зону 3, из зоны 3 – в зону 4 (2), из которой выполняется нападающий удар через сетку.
7. Нападающий удар со второй передачи. Занимающиеся располагаются в зонах 6–3– 4. Из зоны 6 следует передача мяча в зону 3, из зоны 3 – в зону 4, из которой выполняется нападающий удар через сетку.
8. То же упражнение, но занимающиеся располагаются в зонах 6-3-2

Одиночное блокирование.

Техника выполнения. Стоя лицом к сетке, ноги согнуты, стопы параллельны и на ширине плеч, руки на уровне груди или лица, кисти расположены параллельно сетке. Определив предполагаемое место нападающего удара, быстро переместиться к месту встречи с мячом приставными шагами, скрестным шагом, бегом или скачком (в зависимости от расстояния до места постановки блока). Из приседа активно разгибая ноги и выпрямляя туловище прыжок вверх с выносом рук над сеткой (пальцы разведены и оптимально напряжены). Расстояние между кистями рук чуть меньше диаметра мяча. По достижении верхнего края сетки руки начинают движение вверх - вперёд через сетку (на сторону соперника). В момент удара по мячу кисти максимально приближаются к нему и активно сгибаются в лучезапястных суставах для того, чтобы противодействовать удару и направить мяч вперёд - вниз на площадку соперника. После постановки блока приземление на полусогнутые ноги (рис. 36).

Обучение

1. Имитация одиночного блокирования: прыжок вверх с выносом рук над сеткой.
2. Прыжок вверх с выносом рук над сеткой, остановка и прыжок вниз.
3. В парах. Первый из зоны 4 выбегает к сетке и выполняет нападающий удар по мячу, подброшенному партнёром вертикально вверх примерно на высоту 1 – 1,5 м над сеткой.
4. То же упражнение, но нападающий удар выполняется из зоны 2.
5. В парах. Первый из зоны 4 выбегает к сетке и выполняет нападающий удар по мячу, подброшенному партнёром вертикально вверх примерно на высоту 1 – 1,5 м над сеткой.



6. В парах. Занимающиеся располагаются с противоположных сторон сетки. Один набрасывает мяч на верхний край сетки, другой, выпрыгивая вверх, ставит блок и отбивает мяч на противоположную площадку.
7. То же упражнение, но мяч набрасывают над сеткой несколько левее или правее блокирующего, а тот, переместившись в сторону, прыгает и ставит блок.
8. Три-четыре игрока располагаются с мячами вдоль одной стороны сетки на расстоянии 1,5–2 м друг от друга. Остальные строятся в колонну по одному с противоположной стороны в зоне 4. Первые поочередно подбрасывают мяч над сеткой, вторые, продвигаясь вдоль сетки приставными шагами вправо, ставят блок (рис. 37)
9. То же упражнение, но игроки строятся в колонну по одному в зоне 2 и перемещаются вдоль сетки влево.
10. В тройках. Игроки располагаются возле сетки: два игрока с одной стороны, один – с другой. Первый набрасывает мяч второму, второй выполняет нападающий удар, а третий ставит блок.
11. Блокирование нападающего удара, выполненного:
 - из зоны 4 в зону 5;
 - из зоны 2 в зону 1;
 - из зоны 4 в зону 1;
 - из зоны 2 в зону 5;
 - из зоны 3 в зону 6.

Ошибки:

- неправильное исходное положение перед блокированием: стойка на прямых ногах и выпрямленное туловище;
- несвоевременное перемещение к месту блокирования;
- несвоевременный прыжок при выполнении блокирования (рано или поздно);
- недостаточная высота и направление прыжка блокирующего;
- блокирующий выполняет прыжок далеко от сетки;
- руки блокирующего широко расставлены;
- плохая ориентировка в безопасном положении и отсутствие умения закрывать основное направление атакующего удара.

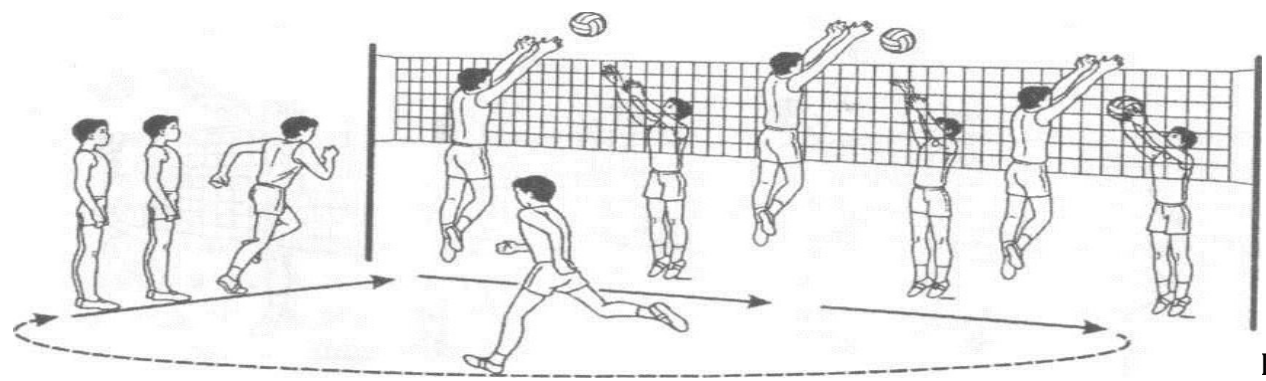


Рис. 37

1.4.Планируемые результаты реализации программы

После прохождения программного материала обучающиеся будут знать и научатся:

Личностные:

Обучающиеся будут знать:

- о влиянии физических упражнений на организм учащегося для повышения работоспособности и укрепления здоровья;

Обучающиеся научатся:

- выполнять упражнения для развития основных двигательных качеств;
- иметь устойчивый интерес к занятиям по волейболу и уметь работать в команде.

Метапредметные:

Обучающиеся научатся:

- владеть широким арсеналом двигательных действий и активное использование в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять физические упражнения самостоятельно;
- развивать основные физические качества, формировать жизненно важных двигательные умения и навыки и участие в различных видах соревновательной деятельности.

Предметные:

Обучающиеся будут знать:

- правила игры и технику безопасности во время игр по волейболу;
- правила личной гигиены, закаливания и самоконтроля.

Обучающиеся научатся:

- правильно применять знания, навыки и умения необходимые для участия в соревновательной деятельности.

**Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.
Календарный учебный график**

№	Название раздела, темы	Количество часов	Форма диагностики, контроля	Дата		
				СОГ 1	СОГ 2	СОГ 3
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. ОФП. Бег. Движение приставными шагами.	1	Наблюдение. Зачет по ТБ. Оценка выполнения нормативов.	04.09.23	01.09.23	01.09.23
	Сдача контрольных испытаний (приемные и переводные).	1				
2	Инструктаж по ТБ в зале и на занятии. ОФП. Бег с высоким подниманием колен. Ходьба гусиным шагом. Изучение волейбольной стойки.	1	Опрос. Текущий контроль. Оценка выполнения нормативов.	06.09.23	06.09.23	04.09.23
	Сдача контрольных испытаний (приемные и переводные).	1				
3	ОФП.Бег в легком темпе. Ускорения из различных положений.СФП. Имитация передачи сверху и снизу.	1	Оценка выполнения нормативов. Текущий.	07.09.23	07.09.23	06.09.23
	Сдача контрольных испытаний (приемных и переводных).	1				
4	ОФП. Ускорения на 6 и 9 м. Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре пальцами толчком о стену. СФП. Изучение волейбольной стойки. Изучения приема сверху.	2	Текущий контроль.	11.09.23	08.09.23	08.09.23

5	ОФП. Бег с резким изменением направления. Ускорения. СФП. Изучение приема сверху. Индивидуальная работа с мячом.	2	Текущий контроль.	13.09.02 3	13.09.23	11.09.23
6	ОФП. Легкий бег. СФП. Имитация нижней передачи. Техническая п-ка. Верхняя передача мяча над собой.	2	Текущий контроль	14.09. 23	14.09.23	13.09.02 3
7	ОФП. Бег, ходьба гусиным шагом. Техническая п-ка. Изучения приемов сверху и снизу.	2	Текущий контроль	18.09. 23	15.09.23	15.09. 23
8	ОФП. Движение приставными шагами. Различные прыжки. Верхняя прямая и нижняя передачи в парах.	2	Текущий контроль	20.09. 23	20.09.23	18.09. 23
9	ОФП. Прыжки на месте с высоким подтягиванием колен к груди. Работа в парах с мячом.	2	Текущий контроль	21.09. 23	21.09.23	20.09. 23
10	ОФП. Упражнение «лягушка». СФП. Изучение имитации блокирования. Индивидуальная работа с мячом.	2	Текущий контроль	25.09. 23	22.09.23	22.09. 23
11	ОФП. Приседания. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	Текущий контроль	27.09.23	27.09.23	25.09. 23
12	ОФП. Бег с крестным шагом. СФП. Волейбольная стойка, имитация блокирования.	2	Текущий контроль	28.09. 23	28.09.23	27.09.23
13	ОФП. Бег 3мин. ОРУ. Техническая п-ка. Изучение верхней прямой подачи.	2	Текущий контроль	02.10. 23	04.10.23	29.09. 23
14	СФП. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	Текущий контроль	04.10. 23	05.10.23	02.10. 23

15	ОФП. Челночный бег 6х6, 4х9.ОРУ. Верхняя и нижняя передачи в парах, верхняя подача.	2	Текущий контроль	05.10. 23	06.10.23	04.10. 23
16	Теория: «Физическая культура и спорт в РФ» Техника нападения:Подача в стену с расстояния 6–9 м.	1 1	Опрос. Текущий контроль	09.10. 23	11.10.23	06.10. 23
17	ОФП. Бег в легком темпе. ОРУ. Упражнения на развитие общей силы: броски и ловля набивного мяча(1 кг)	2	Текущий контроль	11.10. 23	12.10.23	09.10. 23
18	Теория: «Сведения о строении и функциях организма человека» Техника защиты:В парах. Приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками.	1 1	Опрос. Текущий контроль	12.10. 23	13.10.23	11.10. 23
19	ОФП.Упражнения направленные на развитие прыгучести: прыжки через гимнастическую лавку. Техника защиты: В парах. Приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками.	1 1	Текущий контроль	16.10. 23	18.10.23	13.10. 23
20	Техника нападения: В парах через сетку, подача с 6 и 9 м. Учебно-тренировочная игра в волейбол	1 1	Текущий контроль	18.10. 23	19.10.23	16.10. 23
21	ОФП.Упражнения направленные на развитие прыгучести: прыжки двумя ногами на скамью. Учебно-тренировочная игра в волейбол	1 1	Текущий контроль	19.10.23	20.10.23	18.10. 23
22	Теория: «Костная и мышечная система» Верхняя передача мяча в парах, верхняя подача.	1 1	Опрос. Текущий контроль	23.10. 23	25.10.23	20.10.23

23	ОФП. ОРУ, Бег с изменением направления, по сигналу.	1	Текущий контроль	25.10. 23	26.10.23	23.10. 23
	СФП. Приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой.	1				
24	Теория: «Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль»	1	Опрос. Текущий контроль	26.10. 23	27.10.23	25.10. 23
	Прием мяча нижней передачей, работа с тренером.	1				
25	ОФП. Бег с высоким подниманием колен. «Лягушка». ОРУ.	1	Текущий контроль	30.10.23	01.11.23	27.10. 23
	СФП. Упражнения с резиновым амортизатором, возле гимнастической стенки	1				
26	ТТП нападения: Обучение нападающему удару; прыжок вверх толчком двух ног с одного и более шагов; серийные удары кистью по мячу у стены.	2	Текущий контроль	01.11.23	02.11.23	30.10.23
27	ТТП защиты: Обучение приема мяча снизу; в парах первый бросает мяч в пол, второй перемещается под мяч и отбивает его обратно, нижней передачей.	2	Текущий контроль	02.11.23	08.11.2023	01.11.23
28	ТТП защиты: Обучение приема мяча снизу; в парах первый бросает мяч в пол, второй перемещается под мяч и отбивает его обратно, нижней передачей.	2	Текущий контроль	08.11. 23	09.11. 23	03.11.23
29	Правила игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	Текущий контроль	09.11. 23	10.11.23	08.11. 23
30	Правила игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	Текущий контроль	13.11. 23	15.11.23	10.11. 23
31	ТТП нападения: Обучение нападающему удару; прыжок вверх толчком двух ног с одного и более	2	Текущий контроль	15.11.23	16.11.23	13.11. 23

	шагов; серийные удары кистью по мячу у стены.					
32	Изучение расстановки и правила перехода. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	Текущий контроль	16.11.23	17.11.23	15.11.23
33	Изучение расстановки и правила перехода. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	Текущий контроль	20.11.23	22.11.23	17.11.23
34	ОФП. Бег 3 мин. ОРУ. Ходьба «гусиным шагом» Тактика защиты: В парах. Прием мяча после подачи.	1 1	Текущий контроль	22.11.23	23.11.23	20.11.23
35	ОФП. Умеренный бег. ОРУ. В волейбольной стойке движение приставным шагом, правым и левым боком. Техника защиты: Имитация передачи мяча двумя руками сверху и снизу, на месте и после перемещения.	1 1	Текущий контроль	23.11.23	24.11.23	22.11.23
36	ОФП. Бег 3 мин. ОРУ. Прыжки двумя ногами через скамью. Тактика защиты: В парах. Прием мяча после подачи.	1 1	Текущий контроль	27.11.23	29.11.23	24.11.23
37	ОФП. ОРУ. Приседания. Отжимания. СФП. Броски мяча двумя руками, из-за головы в пол, вверх и вперед	1 1	Текущий контроль	29.11.23	30.11.23	27.11.23
38	ОФП. Бег с за хлестом. Отжимания. ОРУ. ТТП. Передача мяча сверху и снизу в парах, в тройках.	1 1	Текущий контроль	30.11.23	01.12.23	29.11.23
39	ТТП. Передача мяча сверху и снизу в парах, в тройках. Учебно-тренировочная игра в волейбол	1 1	Текущий контроль	04.12.23	06.12.23	01.12.23

40	ОФП. Бег в легком темпе. ОРУ. Упражнения на развитие общей силы: броски и ловля набивного мяча(1 кг) Верхняя прямая подача.	1 1	Текущий контроль	06.12.23	07.12.23	04.12.23
41	СФП. Перемещение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами, правым и левым боком. Верхняя прямая подача в правую половину площадки.	1 1	Текущий контроль	07.12.23	08.12. 23	06.12.23
42	ОФП. Упражнения для развития выносливости: упор присев – упор лежа. Верхняя прямая подача.	1 1	Текущий контроль	11.12. 23	13.12. 23	08.12.23
43	ОФП. Бег 3 мин. ОРУ. Техника нападения. Н.У. Прыжок вверх толчком двух ног с места; с разбега в один, два и три шага. Имитация нападающего удара: в прыжке с места.	1 1	Текущий контроль	13.12. 23	14.12. 23	11.12. 23
44	ОФП. Бег 3 мин. Подъем туловища из положения лежа. СФП. Имитация нападающего удара в прыжке, с места.	1 1	Текущий контроль	14.12. 23	15.12. 23	13.12. 23
45	ОФП. Бег 3 мин. Прыжки в длину с места, серийно 3х6. Техника защиты. Передачи мяча на точность: в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке (гимнастические обручи и др.).	1 1	Текущий контроль	18.12. 23	20.12.23	15.12. 23
46	СФП.Имитация нападающего удара в прыжке, с места. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1 1	Текущий контроль	20.12.23	21.12.23	18.12. 23

47	ОФП. Прыжки на скакалке 5 мин. ОРУ. Обучение верхней и нижней подачи волейбольного мяча	1 1	Текущий контроль	21.12.23	22.12.23	20.12.23
48	ОФП. Прыжки на скакалке 5 мин. ОРУ. Индивидуальная работа с мячом: передачи сверху и снизу над собой, у стены.	1 1	Текущий контроль	25.12.23	27.12.23	22.12.23
49	СФП. Имитация упр: верхняя, нижняя передачи, блок в движении. Обучение верхней и нижней подачи волейбольного мяча	1 1	Текущий контроль	27.12.23	28.12.23	25.12.23
50	ОФП. Бег в легком темпе. ОРУ. «Планка» 1 мин. Обучение приёма мяча снизу после подачи.	1 1	Текущий контроль	28.12.23	29.12.23	27.12.23
51	ОФП. Челночный бег 6х6,4х9. ОРУ. Обучение приёма мяча снизу после подачи	1 1	Текущий контроль	10.01.24	10.01.24	29.12.23
52	Обучение верхней и нижней подачи волейбольного мяча Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1 1	Текущий контроль	11.01.24	12.01.24	10.01.24
53	Обучение приёма мяча снизу после подачи Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1 1	Текущий контроль	15.01.24	15.01.24	11.01.24
54	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	Текущий контроль	17.01.24	17.01.24	12.01.24
55	ОФП. Бег с изменением направления по сигналу. ОРУ. Обучение приема мячи, после перемещения вправо или влево приставным шагом.	1 1	Текущий контроль	18.01.24	19.01.24	17.01.24

56	СФП. Перемещение приставным шагом в волейбольной стойке «Ёлочка». Обучение Н.У. с собственного подброса мяча, через сетку.	1 1	Текущий контроль	22.01.24	22.01.24	18.01.24
57	Обучение Н.У. с собственного подброса мяча, через сетку.	2	Текущий контроль	24.01.24	24.01.24	19.01.24
58	ОФП. Бег. ОРУ. «Планка». Закрепление навыков Н.У. с собственного подброса мяча, через сетку.	1 1	Текущий контроль	25.01.24	26.01.24	24.01.24
59	ОФП. Бег. ОРУ. Приседания. Закрепление навыков Н.У. с собственного подброса мяча, через сетку.	1 1	Текущий контроль	29.01.24	29.01.24	25.01.24
60	СФП. Имитация Н.У. с одного и более шагов. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1 1	Текущий контроль	31.01.24	31.01.24	26.01.24
61	ОФП. Бег 3 мин. ОРУ. «Лягушка». Обучение приемов сверху и снизу в тройке.	1 1	Текущий контроль	01.02.24	02.02.24	31.01.24
62	ОФП. Бег с высоким подниманием колен. ОРУ. Верхняя передача в тройке через сетку.	1 1	Текущий контроль	05.02.24	05.02.24	01.02.24
63	ОФП. Бег 3 мин. ОРУ. «Лягушка». Обучение приемов сверху и снизу в тройке.	1 1	Текущий контроль	07.02.24	07.02.24	02.02.24
64	ОФП. Прыжки на скакалке 5 мин. ОРУ. Отжимания. Обучение приемов сверху и снизу в паре и тройке.	1 1	Текущий контроль	08.02.24	09.02.24	07.02.24
65	СФП. В парах броски набивного мяча.	1	Текущий контроль	12.02.24	12.02.24	08.02.24

	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1				
66	ОФП. Прыжки на скакалке 5 мин. ОРУ. Отжимания. Обучение приемов сверху и снизу в паре и тройке.	1 1	Текущий контроль	14.02.24	14.02.24	09.02.24
67	Закрепление техники прямой нижней и верхней подачи.	2	Текущий контроль	15.02.24	16.02.24	14.02.24
68	Закрепление техники прямой нижней и верхней подачи.	2	Текущий контроль	19.02.24	19.02.24	15.02.24
69	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	Текущий контроль	21.02.24	21.02.24	16.02.24
70	СФП. Сгибание и разгибание рук в упоре, стоя лицом к стене. ТТП Изучение НУ. Обучение одиночному блокированию.	1 1	Текущий контроль	22.02.24	26.02.24	22.02.24
71	ТТП Изучение НУ. Обучение одиночному блокированию. Учебно-тренировочная игра в волейбол	1 1	Текущий контроль	26.02.24	28.02.24	28.02.24
72	Обучение НУ в парах через сетку. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1 1	Текущий контроль	28.02.24	01.03.24	29.02.24
73	ОФП: Прыжки на скакалке 3 мин * 2. ОРУ. Приседания. Отжимания. СФП: Сгибание и разгибание рук в упоре, стоя лицом к стене. Имитация упражнений возле сетки.	1 1	Текущий контроль	29.02.24	04.03.24	06.03.24
74	ОФП: Легкий бег 3 мин, ОРУ, Прыжки двумя ногами с места.	1	Текущий контроль	04.03.24	06.03.24	07.03.24

	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1				
75	ОФП: Легкий бег 3 мин. Бег с высоким подниманием колен, с за хлестом. ОРУ. ТТП Изучение НУ. Обучение одиночному блокированию.	1 1	Текущий контроль	06.03.24	11.03.24	13.03.24
76	СФП: В парах броски набивного мяча. ТТП Изучение НУ. Обучение одиночному блокированию.	1 1	Текущий контроль	07.03.24	13.03.24	14.03.24
77	ТТП Изучение НУ. Обучение одиночному блокированию. Закрепление навыков игры волейбол	2	Текущий контроль	11.03.24	15.03.24	15.03.24
78	ОФП: Бег 3 мин. ОРУ. «Лягушка». ТТП: Передача мяча сверху и снизу в парах, в тройках.	1 1	Текущий контроль	13.03.24	18.03.24	20.03.24
79	СФП: В парах броски набивного мяча. ТТП : Передача мяча сверху и снизу в парах, в тройках.	1 1	Текущий контроль	14.03.24	20.03.24	21.03.24
80	ТТП: Передача мяча сверху и снизу в парах, в тройках. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1 1	Текущий контроль	18.03.24	22.03.24	22.03.24
81	СФП: Прыжки через скамью. ОРУ ТТП: Н.У. через сетку в парах.	1 1	Текущий контроль	20.03.24	25.03.24	27.03.24
82	ОФП: Развитие прыгучести. ОРУ. ТТП: Н.У. через сетку в парах.	1 1	Текущий контроль	21.03.24	27.03.24	28.03.24
83	ТТП: Работа в парах через сетку, Н.У. и приём мяча. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1	Текущий контроль	25.03.24	29.03.24	29.03.24

		1				
84	ОФП: Легкоатлетические упражнения. Сет 3x10. ТТП: Изучение Н.У. с собственного подброса через сетку.	1 1	Текущий контроль	27.03.24	01.04.24	03.04.24
85	ОФП: Бег из различных положений. ОРУ. Сет 3x10. СФП: Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.	1 1	Текущий контроль	28.03.24	03.04.24	04.04.24
86	ТТП:Изучение Н.У. с собственного подброса через сетку. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1 1	Текущий контроль	01.04.24	05.04.24	05.04.24
87	ОФП: Упражнения на развитие прыгучести. ОРУ. СФП:Закрепление навыков передвижения в стойке. Остановка прыжком. С мячом и без мяча.	1 1	Текущий контроль	03.04.24	08.04.24	10.04.24
88	ОФП:Упражнения на развитие прыгучести. ОРУ. ТТП:Изучение Н.У. с собственного подброса через сетку.	1 1	Текущий контроль	04.04.24	10.04.24	11.04.24
89	ТТП:Изучение Н.У. с собственного подброса через сетку, индивидуально и в паре с приёмом мяча.	2	Текущий контроль	08.04.24	12.04.24	12.04.24
90	ОФП: Прыжки на скакалке 3 минуты. ОРУ. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1 1	Текущий контроль	10.04.24	15.04.24	17.04.24
91	ОФП:Прыжки на скакалке 3 минуты. ОРУ. СФП: Закрепление навыков передвижения в стойке. Остановка прыжком. С мячом и без мяча.	1 1	Текущий контроль	11.04.24	17.04.24	18.04.24
92	ТТП: Изучение Н.У. через сетку с помощью	1	Текущий контроль	15.04.24	19.04.24	19.04.24

	связующего из зоны 3. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1				
93	ОФП: Упражнения на развитие скоростных качеств. ОРУ.	1	Текущий контроль	17.04.24	22.04.24	24.04.24
	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1				
94	ТТП: Изучение Н.У. через сетку с помощью связующего из зоны 3. Прием мяча в зоне 5 после Н.У.	2	Текущий контроль	18.04.24	24.04.24	25.04.24
95	ТТП: Изучение Н.У. через сетку с помощью связующего из зоны 3. Прием мяча в зоне 5 после Н.У.	1	Текущий контроль	22.04.24	26.04.24	26.04.24
	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1				
96	ОФП: Легкий бег 3 мин, ОРУ, Прыжки двумя ногами с места вперед.	1	Текущий контроль	24.04.24	03.05.24	08.05.24
	СФП: Сгибание и разгибание рук в упоре, стоя лицом к стене. Имитация упражнений возле сетки.	1				
97	ОФП: Легкий бег 3 мин, ОРУ, Прыжки двумя ногами с места вверх.	1	Текущий контроль	25.04.24	06.05.24	15.05.24
	ТТП: Изучение верхней прямой подачи.	1				
98	ОФП: Бег 3 мин. ОРУ. Прыжки двумя ногами через скамью.	1	Текущий контроль	02.05.24	08.05.24	16.05.24
	ТТП: Изучение верхней прямой подачи.	1				
99	ОФП: Бег. ОРУ. «Планка».	1	Текущий контроль	06.05.24	13.05.24	17.05.24
	СФП: Сгибание и разгибание рук в упоре, стоя лицом к стене. Имитация упражнений возле сетки	1				
100	ОФП: Бег. ОРУ. «Планка» прямая и боковая.	1	Текущий контроль	08.05.24	15.05.24	22.05.24

	ТТП:Изучение верхней прямой подачи.	1				
101	ОФП: Легкий бег. ОРУ. «Планка» прямая и боковая. ТТП: Изучение приёма мяча после верхней прямой подачи.	1 1	Текущий контроль	13.05.24	17.05.24	23.05.24
102	ОФП:Бег из различных положений. ОРУ. Сет 3х10. СФП: Имитация упражнений стоя лицом к сетки в прыжке и без прыжка.	1 1	Текущий контроль	15.05.24	20.05. 24	24.05.24
103	ОФП:Бег из различных положений. ОРУ. Сет 3х10. ТТП:Изучение приёма мяча после верхней прямой подачи.	1 1	Текущий контроль	16.05.24	22.05.24	29.05.24
104	ОФП:Бег из различных положений. ОРУ. Сет 3х10. ТТП:Изучение приёма мяча после верхней прямой подачи.	1 1	Текущий контроль	20.05. 24	24.05.24	30.05.24
105	ОФП: Бег. ОРУ. Прыжки с места двумя ногами вверх и вперед. СФП:Имитация упражнений стоя лицом к сетки в прыжке и без прыжка.	1 1	Текущий контроль	22.05.24	27.05.24	31.05.24
106	ОФП:Бег. ОРУ. Прыжки с места двумя ногами вверх и вперед. ТТП: Изучение разбега для Н.У. и техники верхней прямой подачи.	1 1	Текущий контроль	23.05.24	29.05.24	05.06.24
107	ОФП:Бег. ОРУ. Прыжки с места двумя ногами вверх и вперед. ТТП: Изучения приема снизу после Н.У. и после верхней прямой подачи.	1 1	Текущий контроль	27.05.24	31.05.24	06.06.24

108	ОФП: Бег на выносливость. ОРУ. СФП: Сгибание и разгибание рук в упоре, стоя лицом к стене. Имитация упражнений возле сетки.	1 1	Текущий контроль	29.05.24	03.06.24	07.06.24
109	ОФП: Бег на выносливость. ОРУ. ТТП: Изучение разбега для Н.У. и техники верхней прямой подачи.	1 1	Текущий контроль	30.05.24	05.06.24	13.06.24
110	ТТП: Изучения приема снизу после Н.У. и после верхней прямой подачи. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1 1	Текущий контроль	03.06.24	07.06.24	14.06.24
111	ОФП: Бег. ОРУ. «Планка» 1 мин. СФП: движение приставным шагом в волейбольной стойке, имитация упражнений у сетки.	1 1	Текущий контроль	05.06.24	10.06.24	19.06.24
112	ОФП: Бег. ОРУ. Отжимание. Приседания. ТТП: Работа в парах и тройках с мячом.	1 1	Текущий контроль	06.06.24	14.06.24	20.06.24
113	ТТП: Работа в парах и тройках с мячом.	2	Текущий контроль	10.06.24	17.06.24	21.06.24
114	ОФП: Бег из различных положений. ОРУ. Гимнастические упражнения. Теория: «Влияние физических упражнений на организм занимающихся».	1 1	Опрос. Текущий контроль	13.06.24	19.06.24	26.06.24
115	СФП: Имитация упражнений по номерам на волейбольной площадке, 3 круга. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1 1	Текущий контроль	17.06.24	21.06.24	27.06.24
116	ОФП: Бег из различных положений. ОРУ.	1	Опрос. Текущий контроль	19.06.24	24.06.24	28.07.24

	Гимнастические упражнения. Теория: « Влияние физических упражнений на организм занимающихся».	1				
117	ОФП: Челночный бег «Ёлочка» 92 м. ОРУ. Прыжки. СФП:Имитация упражнений по номерам на волейбольной площадке, 3 круга.	1 1	Текущий контроль	20.06.24	26.06.24	03.07.24
118	ОФП: Челночный бег 6х5 (30 м). ОРУ. Метание набивного мяча 1 кг, двумя руками. ТТП: Изучение подачи мяча на точность и приема мяча после подачи.	1 1	Текущий контроль	24.06.24	28.06.24	04.07.24
119	ТТП: Изучение подачи мяча на точность и приема мяча после подачи. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1 1	Текущий контроль	26.06.24	01.07.24	05.07.24
120	Теория: «Правила игры в волейбол». ОФП: Развитие отдельных физических качеств (скоростных, силовых).	1 1	Опрос. Текущий контроль	27.06.24	03.07.24	10.07.24
121	СФП: Изучение перемещений и остановок в сочетании с выполнением технических приемов игры в нападении. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1 1	Текущий контроль	01.07.24	05.07.24	11.07.24
122	Теория: «Места занятий и инвентарь». ОФП:Развитие отдельных физических качеств (скоростных, силовых).	1 1	Опрос. Текущий контроль	03.07.24	08.07.24	12.07.24
123	ОФП: : Развитие отдельных физических качеств (скоростной выносливости). СФП: Изучение перемещений и остановок в	1	Текущий контроль	04.07.24	10.07.24	17.07.24

	сочетании с выполнением технических приемов игры в нападении.	1				
124	ТТП: Изучение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	2	Текущий контроль	08.07.24	12.07.24	18.07.24
125	ТТП: Изучение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	2	Текущий контроль	10.07.24	15.07.24	19.07.24
126	ОФП: Развитие быстроты, скоростно – силовых качеств, выносливости. СФП: Изучение перемещений на максимальной скорости.	1 1	Текущий контроль	11.07.24	17.07.24	24.07.24
127	ОФП: Развитие быстроты, скоростно – силовых качеств, выносливости. ТТП: Изучение индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	1 1	Текущий контроль	15.07.24	19.07.24	25.07.24
128	Экзамены и контрольные испытания (приёмные и переводные)	2	Текущий контроль. Оценка выполнения нормативов.	17.07.24	22.07.24	26.07.24
129	ОФП: Бег. Ходьба гусиным шагом. ОРУ. Отжимания. СФП: Имитация упражнений по номерам на волейбольной площадке, 3 круга.	1 1	Текущий контроль	18.07.24	24.07.24	31.07.24
130	ОФП: Бег. Ходьба гусиным шагом. ОРУ. Отжимания. ТТП: Изучение индивидуальных и групповых тактических действий в защите.	1 1	Текущий контроль	22.07.24	26.07.24	01.08.24
131	Экзамены и контрольные испытания (приёмные и переводные)	2	Текущий контроль. Оценка выполнения нормативов.	24.07.24	29.07.24	02.08.24

132	ОФП: Развитие прыгучести. ОРУ. ТТП:Изучение индивидуальных и групповых технических действий в нападении.	1 1	Текущий контроль	25.07.24	31.07.24	07.08.24
133	СФП:Изучение перемещений на максимальной скорости. ТТП:Изучение индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	1 1	Текущий контроль	29.07.24	02.08.24	08.08.24
134	Экзамены и контрольные испытания (приёмные и переводные)	2	Текущий контроль. Оценка выполнения нормативов.	31.07.24	05.08.24	09.08.24
135	ОФП: ОРУ. Развитие скоростной выносливости. СФП: движение приставным шагом в волейбольной стойке, имитация упражнений у сетки.	1 1	Текущий контроль	01.08.24	07.08.24	14.08.24
136	ТТП:Изучение индивидуальных и групповых технических действий в защите. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1 1	Текущий контроль	05.08.24	09.08.24	15.08.24
137	ТТП:Изучение индивидуальных и групповых тактических действий в защите. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1 1	Текущий контроль	07.08.24	12.08.24	16.08.24
138	ОФП: ОРУ. Развитие быстроты, выносливости. СФП:Сгибание и разгибание рук в упоре, стоя лицом к стене. Имитация упражнений возле сетки.	1 1	Текущий контроль	08.08.24	14.08.24	21.08.24

139	ТТП: взаимодействие игроков задней линии зон 6, 5, 1 между собой при системе игры. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1 1	Текущий контроль	12.08.24	16.08.24	22.08.24
140	ТТП: взаимодействие игроков задней линии зон 6, 5, 1 между собой при системе игры. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1 1	Текущий контроль	14.08.24	19.08.24	23.08.24
141	Правила игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	Текущий контроль	15.08.24	21.08.24	28.08.24
142	СФП: движение приставным шагом в волейбольной стойке, имитация упражнений у сетки. ТТП: Изучение технических действий в защите.	1 1	Текущий контроль	19.08.24	23.08.24	29.08.24
143	Правила игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	Текущий контроль	21.08.24	26.08.24	30.08.24
144	ОФП: бег из различных положений, ОРУ, ходьба гусиным шагом. СФП: движение приставным шагом в волейбольной стойке, имитация упражнений у сетки.	1 1	Текущий контроль	22.08.24	28.08.24	
145	Правила игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	Текущий контроль	26.08.24	30.08.24	
146	Правила игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	Текущий контроль	28.08.24		
147	Правила игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	Текущий контроль	29.08.24		

Список литературы

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.-(Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение», 1976. 111с. авт.:В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.
5. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.- (Стандарты второго поколения).
6. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: : Учитель, 2011.- 251с.
7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.- М.: Физическая культура и спорт, 1983.-144с.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений.- 2-е изд., испр. И доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2001.-480 с.