

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования, науки и молодёжной политики Краснодарского края**

**управление образования муниципального образования**  
**Щербиновский район**  
**МБОУ СОШ № 6 им. А. А. Шукалова с. Екатериновка**

РАССМОТРЕНО  
ШМО учителей  
гуманитарного цикла

Иванова Ю.Ю.

Протокол №1  
от «30» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель Директора по  
УВР

Иванова Ю.Ю.

Протокол № 1  
от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ СОШ № 6  
им. А. А. Шукалова с.  
Екатериновка

Желтушко В.Н.

Приказ №  
от «30» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа**

**физкультурно - спортивной направленности «Волейбол»**

**Уровень программы:** базовый

**Срок реализации программы:** 1 год (324 часа)

**Возрастная категория:** от 12 до 15 лет

**Состав группы:** до 30 человек

**Форма обучения:** очная

**Вид программы:** модифицированная

**Программа реализуется на бюджетной основе**

**ID-номер программы в АИС «Навигатор» 67521**

Учитель: Басанцев Виктор Викторович

**Екатериновка 2024**

**ПАСПОРТ**  
**дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы**  
**физкультурно - спортивной направленности «Волейбол»**

Наименование муниципалитета	Щербиновский район
Наименование организации	муниципального бюджетного общего учреждения средней общеобразовательной школы №6 имени Александра Александровича Шукалова муниципального образования Щербиновский район село Екатериновка
ID-номер программы в АИС «Навигатор»	67521
Полное наименование программы	Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа физкультурно - спортивной направленности «Волейбол»
Механизм финансирования (ПФДО, муниципальное задание, внебюджет)	Муниципальное задание
ФИО автора (составителя) программы	Басанцев Виктор Викторович
Краткое описание программы	В рамках реализации Программы дети получают теоретическую, физическую, техническую, тактическую, игровую, психологическую подготовку.
Форма обучения	очная
Уровень содержания	базовый
Продолжительность освоения (объём)	1 год – 324 часа
Возрастная категория	от 12 до 15 лет

Цель программы	<p>Обеспечение разностороннего физического развития. Укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида посредством регулярных спортивно-оздоровительных занятий волейболом.</p>
----------------	--

Задачи программы	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– способствовать формированию основных жизненно важных двигательных умений и навыков;</li> <li>– развивать устойчивый интерес к занятиям избранным видом спорта;</li> <li>– расширить знания об избранном виде спорта, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;</li> <li>– обучить базовой технике (основам) вида спорта, навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий;</li> </ul> <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– развивать координацию движений, двигательные способности и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту и др;</li> <li>– сформировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.</li> </ul> <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– расширить социальную активность обучающихся;</li> <li>– способствовать воспитанию коммуникабельности, коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, сохраняя свою индивидуальность;</li> <li>– способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>
------------------	---



Ожидаемые результаты

В конце обучения учащиеся будут **знать**:

- физиологические основы деятельности системы дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- понятия «Техника игры», «Тактика игры»;
- правила игры;
- первичные навыки судейства.

**уметь**:

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

В результате реализации программы

дополнительного образования по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

- способствовать формированию основных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- развивать устойчивый интерес к занятиям избранным видом спорта;
- расширить знания об избранном виде спорта, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучить базовой технике (основам) вида спорта, навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий;
- развивать навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формировать установку на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

- расширить социальную активность обучающихся;
- способствовать воспитанию коммуникабельности, коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, сохраняя свою индивидуальность;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и

отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

- развивать координацию движений, двигательные способности и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту и др;
- сформировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуг;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития волейбола характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять выбранный вид спорта как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными игроками, выделять отличительные признаки и элементы;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

	– проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных задач.
--	--

Особые условия (доступность для детей с ОВЗ)	нет
Возможность реализации в сетевой форме	нет
Возможность реализации в электронном формате с применением дистанционных технологий	да
Материально-техническая база	Материально-техническая база школы, соответствующая действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам, обеспечивает проведение всех видов практических и теоретических занятий, предусмотренных учебным планом и программой





# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа дополнительного образования «Волейбол» составлена в соответствии с нормативно-правовыми актами, регламентирующими порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 29 декабря 2022 г.);
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31 июля 2020 года);
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
  - Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
  - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
  - Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
  - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
  - Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
  - Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет». ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015 г. № 09-3242;
- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей, письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;
- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 г. № ТС – 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;
- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 г. № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;
- Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;

**Направленность программы** – физкультурно – спортивная.

**Актуальность программы.** Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – волейбол - определен популяриностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля

за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

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** в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться воспитанием здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека. Волейбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает волейболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки игроков. В волейболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Этап стартового уровня – это «фундамент» физкультурно - спортивной деятельности юного волейболиста. Работа направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники волейбола.

**Отличительная особенность программы.** Ознакомление обучающихся с основными группами технических, тактических приемов, позволяющих успешно вести игровую деятельность, способствующих формированию интереса обучающихся к волейболу. Применение метода психорегуляции в тренировочном процессе и на соревнованиях ориентирует обучающихся на достижение хороших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

**Педагогическая целесообразность.** На современном этапе развития страны особую важность приобретает одна из важных функций образовательных учреждений- социализация ребенка. Данная программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

**Адресат программы** – данная программа предназначена для учащихся в возрасте 12-15 лет.

**Объем и срок освоения программы** представлены в следующей таблице:

Объединение ДО		Количество часов в неделю	Количество часов в год
секция	«Волейбол»	9	324

**Уровень программы** – базовый.

**Формы обучения** – очная.

**Особенности организации образовательного процесса.** Обучение по программе осуществляется в группе до 30 человек. Состав группы, в основном, постоянный, разновозрастной.

**Режим занятий.** Занятия проводятся три раза в неделю по 3 академических часа с перерывом в 10 минут.

## 1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель программы:** формирование у обучающихся устойчивых потребностей к регулярным занятиям физической культурой и спортом

посредством овладения ими основ волейбола, совершенствование двигательных умений и навыков в игре в волейбол, укрепление здоровья обучающихся.

Задачи:

Личностные:

- способствовать формированию основных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- развивать устойчивый интерес к занятиям избранным видом спорта;
- расширить знания об избранном виде спорта, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучить базовой технике (основам) вида спорта, навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий;

Предметные:

- развивать координацию движений, двигательные способности и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту и др;
- сформировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Метапредметные:

- расширить социальную активность обучающихся;
- способствовать воспитанию коммуникабельности, коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, сохраняя свою индивидуальность;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

### **1.3. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ПРОГРАММЫ**

Воспитательная работа в рамках программы «Волейбол» направлена на осуществление воспитания обучающихся в процессе учебно-тренировочных занятий и участия в спортивно-массовых мероприятиях, проводимых в образовательной организации и на муниципальном уровне.

В процессе тренировок, обращается внимание на потребности детей, их личностные особенности, восприятие окружающего мира, на психолого-



педагогическую поддержку, необходимость игровой деятельности. В работе с детьми, используются приемы и средства, исключая психическое и физическое давление, принуждение, моделируем различные воспитывающие ситуации, при необходимости разбираем их для анализа деятельности.

Большое значение имеют тренировки и для нравственного воспитания. Дети учатся действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям. Организация тренировок позволяет формировать сознательность, формирует волю, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки, свое поведение.

Систематические тренировки по волейболу позволяют сформировать у обучающихся отношение к окружающему миру. Ввиду особого расписания тренировок, после уроков два-три раза в неделю, волейболисты заняты, дети идут в зал, а после тренировки необходимо подготовить уроки, в связи с этим, формируется необходимость в правильном формировании режима дня, режима работы и отдыха.

Воспитывается воспитательная сила примера, основанная на стремлении людей к подражанию социальным нормам и ролям. Дети стремятся копировать в своем поведении те действия и поступки, которые, с их точки зрения, кажутся значительными и укрепляют их достоинство. На практике использую личные примеры из жизни и деятельности, которые основаны на личном опыте, на собственных достижениях.

#### **1.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

##### **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов всего	Теория	Практика	Форма аттестации/ контроля
1.	Общая физическая подготовка.	39	2	37	Опрос/тест/контрольные упражнения/сдача нормативов
2.	Специальная физическая подготовка.	39	2	37	Опрос/тест/контрольные упражнения/сдача нормативов

3.	Техническая подготовка.	95	6	89	Опрос/контрольные упражнения/тест/тренировочная игра
4.	Тактическая подготовка.	94	6	88	Опрос/контрольные упражнения/тест/тренировочная игра
5.	Контрольные игры и соревнования.	54	-	54	Тренировочная игра/ контрольные упражнения/тест
6.	Посещение соревнований.	3	-	3	Участие в первенстве сборных на муниципальном уровне.
		324	16	308	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1. Общая физическая подготовка

**Теория.** История развития и зарождение волейбола в СССР. Становление волейбола как вида спорта. Обзор основных этапов развития его в довоенный период. Выступления советских волейболистов на международных соревнованиях. Характеристика сильнейших национальных команд.

**Практика.** Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи, третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

**Акробатические упражнения** включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

**Легкоатлетические упражнения.** Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30 м .

Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега;

**Спортивные и подвижные игры.** Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

## **2. Специальная физическая подготовка (СФП).**

**Теория.** Эволюция правил игры по волейболу. Действующие правила игры. Перспективы дальнейшего развития правил. Влияние правил игры на ее развитие. Упрощенные правила игры. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикуляция. Обязанности членов судейской бригады. Ведение документации соревнований. Роль судьи как воспитателя. Значение квалифицированного судейства.

**Практика.** 1. Подготовительные упражнения, направленные на

развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

2. Упражнения, сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения.

3. Акробатические упражнения.

4. Подвижные и спортивные игры.

Упражнения для воспитания быстроты перемещений с элементами легкой атлетики (бег, прыжки), баскетбола (ловля, ведение, передачи), акробатика (кувырки, перевороты), быстроты ответных действий, быстроты и ловкости, быстроты и ориентировки

- Развитие выносливости

Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста: скоростная, прыжковая, силовая, игровая

- Развитие ловкости

Упражнения для воспитания ловкости волейболиста: для защитника – с элементами акробатики, с б/б мячами; для нападающего – на подкидном мостике, с элементами акробатики, с теннисными мячами. Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания

- Развитие гибкости

Развитие прыгучести. Упражнения для воспитания прыгучести, прыжковой ловкости, координации: со скакалками, с теннисными мячами на подкидном мостике, на гимнастической скамейке

### **3. Техническая подготовка**

**Теория.** Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Классификация технических приемов. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

**Практика.** Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места). Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом. Техника передачи двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте, после перемещения. Техника нижних подач: прямая, боковая, свечой, методика обучения технике нижних подач. подача на точность.

-Техника передачи двумя сверху над собой, назад (короткие, средние, длинные).

-Техника передачи в прыжке: двумя с поворотом, без поворота одной рукой.

-Техника приема снизу двумя, одной (на месте, после перемещения). Техника приема сверху двумя руками после перемещения с падением: на спину, бедро-спину. Техника приема мяча с падением: кувырком (вперед, назад, в сторону), на руки-грудь.

-Техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полета мяча.

-Техника прямого нападающего удара на силу.

-Техника нападающего удара с переводом (кистью, с поворотом туловища).

-Техника нападающего удара с имитацией передачи.

-Нападающий удар тихий, после имитации сильного.

-Техника блокирования: одиночное, групповое.

#### **4.Тактическая подготовка**

**Теория.** Цель и задачи тактической подготовки. Зависимость тактической подготовки от других видов подготовки. Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки тактической подготовки игроков и команды. Особенности тактической подготовки с начинающими.

**Практика.** Индивидуальные тактические действия при

передачах: ускорение во время перемещения различными способами; чередование ускорений и остановок; имитация передачи вперед и назад; чередование передач различных по высоте и расстоянию, стоя у сетки и из глубины, в опорном положении и в прыжке; передачи через сетку на точность; броски с набивным мячом снизу одной рукой, сверху, стоя лицом и боком;

Индивидуальные тактические действия при подачах: чередование способов подач на силу и точность; выбор способа нападающего удара; чередование нападающих ударов и «обманок»; нападающие удары с передач, различных по высоте и расстоянию; нападающие удары по ходу или с переводом; отработка взаимодействия игроков передней линии при первой передаче; отработка взаимодействия игроков задней и передней линий при первой передаче; отработка взаимодействия игроков задней линии при первой передаче; отработка взаимодействия игроков передней линии при второй передаче; отработка взаимодействия игроков задней и передней линии при второй передаче; отработка взаимодействия игроков задней линии при второй передаче; отработка взаимодействия игроков внутри линий и между ними при сочетании первой и

второй передач; взаимодействие игроков передней линии; взаимодействие игроков задней линии.

Система игры через игрока передней линии. Система игры через игрока задней линии, выходящего для передачи к сетке.

## **5. Контрольные игры и соревнования.**

**Теория.** Единая Всероссийская спортивная классификация. Значение классификации и этапы её развития. Научные основы классификации. Обоснование разрядных требований и контрольных упражнений. Разрядные требования в волейболе для присвоения спортивных разрядов. Присуждение судейской категории.

Физическая подготовка. Задачи физической подготовки. Значение физической подготовки волейболистов в связи с особенностями современной игры.

Общая характеристика спортивной тренировки. Самоконтроль на тренировках. Установка на игру и разбор.

**Практика.** Двусторонние игры. Товарищеские игры.

### **6. Посещение соревнований.**

**Теория.** Общая характеристика спортивной тренировки. Самоконтроль на тренировках. Установка на игру и разбор.

**Практика.** Городские соревнования.

## **1.5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В конце обучения учащиеся будут *знать*:

- физиологические основы деятельности системы дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- понятия «Техника игры», «Тактика игры»;
- правила игры;
- первичные навыки судейства.

*уметь*:

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

В результате реализации программы дополнительного образования по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

- способствовать формированию основных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- развивать устойчивый интерес к занятиям избранным видом спорта;
- расширить знания об избранном виде спорта, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;



- обучить базовой технике (основам) вида спорта, навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий;
- развивать навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формировать установку на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

- расширить социальную активность обучающихся;
- способствовать воспитанию коммуникативности, коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, сохраняя свою индивидуальность;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

- развивать координацию движений, двигательные способности и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту и др;
- сформировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития волейбола характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять выбранный вид спорта как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными игроками , выделять отличительные признаки и элементы;
  - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
  - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных задач.

## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	02.09.2024	26.05.2025	34	324	3 раза в неделю по 3 ч

### 2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

**Кадровое обеспечение программы** реализуется учителем физической культуры Басанцев В.В., высшая квалификационная категория.

**Материально-техническое обеспечение.**

Для проведения занятий в школе есть зал: размеры 24х12 м.

Для проведения занятий есть необходимое оборудование и инвентарь, информационные ресурсы:

1. Сетка волейбольная – 3 шт.
2. Стойки волейбольные - 2 шт.
3. Гимнастические стенки - 10 шт.
4. Гимнастические скамейки - 8 шт.
5. Гимнастические маты - 16 шт.
6. Скакалки - 30 шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг) - 7 шт.
8. Мячи волейбольные - 40 шт.
9. Рулетка-1 штук.
10. – аудио-, видео-, интернет источники.

**Методическое обеспечение образовательной программы**

1) Образовательный процесс по программе осуществляется в **очной форме**.

2) **Методики:** мониторинг усвоения обучающимися учебного материала, формирование команды, выявления неформального лидера; методика анализа результатов деятельности, методика организации и проведения массового мероприятия (соревнования, игровой программы).

### **3) Методы обучения:**

- 1) метод непрерывности и цикличности учебно- тренировочного процесса;
- 2) метод максимальности и постепенности повышения требований;
- 3) метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок;
- 4) метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный,
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

**4) Методы воспитания:** убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация).

**5) Формы организации образовательного процесса:** групповая, парная, индивидуально-групповая, индивидуальная.

**6) Формы организации учебного занятия:** беседа, практика, учебная игра, эстафета, соревнование.

**7) Педагогические технологии:** технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология разноуровневого обучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения.

**8) Алгоритм учебного занятия:**

1. Подготовка спортзала к проведению занятия (проветривание кабинета, подготовка необходимого инвентаря);

2. Организационный момент (приветствие детей, настраивание учащихся на совместную работу, актуализация опорных знаний);

3. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП)

4. Теоретическая часть (объявление темы занятия, цели и задач, объяснение теоретического материала);

5. Практическая часть – закрепление изученного материала (выполнение упражнений и заданий по теме, учебная игра);

6. Окончание занятий (рефлексия, подведение итогов занятия).

**9) Дидактические материалы:** видео игр и упражнений, подборки игр, заданий, комплексы упражнений.

### **2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**

Виды контроля:

Входной контроль – проводится при наборе или на начальном этапе формирования коллектива, изучается отношение ребенка к изучаемому языку, его способности и достижения в этой области, личностные качества ребенка.

Текущий контроль – проводится в течение года, возможен на каждом занятии; определяет степень усвоения учащимися учебного материала,

готовность к восприятию нового материала, выявляет учащихся, отстающих или опережающих обучение; позволяет педагогу подобрать наиболее эффективные методы и средства обучения.

Промежуточный контроль – проводится по окончании изучения темы, модуля, изучается динамика освоения ребенком предметного содержания, личностного развития, взаимоотношений в коллективе.

Итоговый контроль – проводится в конце обучения по программе с целью определения изменения уровня развития качеств личности ребенка, его творческих способностей, определения результатов обучения, ориентирования на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение.

Формы текущего и промежуточного контроля – опрос, тренировочная игра.

Форма итогового контроля – сдача нормативов, контрольные упражнения, тестирование, соревнование.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов – журнал посещаемости, протокол соревнований, грамота, видефиксация.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов – соревнования.

#### **2.4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

Для педагога:

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол : пособие для учителей и методистов / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. — М.: Просвещение, 2011. — 77 с.

2. Костюков В.В. Методическое пособие №18. Возрастные особенности физического развития и физической подготовки юных волейболистов. В.В. Костюков, В.В. Нирка, Е.В. Фомин. Москва: ВФВ., 2014. — 63 с.

Для учащихся и родителей

1. Фурманов А.Г.

Волейбол на лужайке, в парке, во дворе / А. Г. Фурманов. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Физкультура и спорт, 1982. - 104 с.

2. Клещев Ю. Н., Фурманов А. Г. К48 Юный волейболист. — М.: Физкультура и спорт, 1979.— 231 с.

3. Твой олимпийский учебник. Базовое 1-е издание : учебное пособие для образовательных учреждений / С. А. Иванов, Л. Б. Кофман, А. Т. Контанистов ; рук. авт. колл. В. С. Родиченко ; Олимпийский комитет России. - 17-е изд., перераб. и доп. - Москва : Советский спорт , 2007. - 143 с.

4. «Правила вида спорта «волейбол» (утв. приказом Минспорта России от 01.11.2017 N 948)

### **ИНТЕРНЕТ-САЙТЫ**

1. «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» – Режим доступа: <http://windows.edu.ru>

2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов – Режим доступа:

[www.school-collection.edu.ru](http://www.school-collection.edu.ru)

3. «Федеральный центр информационных образовательных ресурсов» – Режим доступа: <http://fcior.edu.ru>, <http://eor.edu.ru>

4. Министерство спорта Российской Федерации – Режим доступа: [www.minsport.gor.ru](http://www.minsport.gor.ru)

5. Школа волейбола – Режим доступа: [volleyplay.ru](http://volleyplay.ru)

### 3. ПРИЛОЖЕНИЯ

#### 3.1. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Оценка уровня знаний по практической подготовке включает в себя тестирование по физической подготовке, технической подготовке и сдачу контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке в конце учебного года.

Тестовые задания по физической подготовке и критерии фиксирования результатов заключаются в системе подсчета результатов выполненных заданий (упражнений), в зависимости от упражнений, результат может выражаться в единицах (количество раз, см., м) либо во времени. Обучающимся необходимо выполнить 2 тестовых упражнения на выбор из прилагаемого перечня.

При проведении тестирования по физической подготовке следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

Уровень развития специальных физических качеств можно оценить по показателям быстроты передвижения, динамической силы и прыгучести.

1) Быстрота передвижения оценивается по времени пробегания «елочкой» к 6 набивным мячам, расположенным на волейбольной площадке. Местом старта служит набивной мяч «А», расположенный за серединой лицевой линии. В исходном положении высокого старта ступни ног за линией по команде «Марш!» учащийся касается рукой стартового мяча и начинает движение к мячу 1. Коснувшись рукой мяча, он возвращается к мячу «А» и после касания его направляется к мячу 2 и т. д. Учитывается лучший результат из двух попыток.

2) Динамическую силу оценивается посредством броска набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке с места. В исходном положении набивной мяч удерживается двумя руками на уровне пояса. По команде «Можно!», учащийся из полуприседа взмахом рук с мячом выпрыгивает и



заносит мяч за голову, после чего выполняет бросок. Учитывается лучший результат, показанный обучающимися, из трех попыток.

3) Для оценки прыгучести на стене в определенном месте зала делается метрическая разметка высотой 250—270 см для определения высоты поднятой руки, а к баскетбольному щиту прикрепляют маркированный лист картона, на котором отмерено расстояние от пола. Учитывается лучший результат из трех попыток.

4) Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей). И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. Критерием служит максимальное количество прыжков.

5) Бег 60 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. Критерием, служит минимальное время.

## 2. Оценка уровня технической подготовки.

Оценка уровня технико-тактической подготовленности обучающихся характеризуется качеством освоения основных приемов игры (уровень сформированных навыков).

1) Для оценки техники владения мячом при передачах двумя руками сверху и приеме двумя руками снизу используют мишень с концентрическими окружностями. При передачах сверху расстояние до стены 2,5 м, при приеме снизу—3 м. Учитывается количество очков из 10 передач и потери мяча.

2) Техничко-тактические навыки в подачах должны характеризоваться сочетанием точности и скорости полета мяча. Для их оценки на площадке выделяются зоны 1, 6, 5. Подача выполняется на точность по 6 попыток в каждую зону с места подачи.

3) Для оценки навыка в атакующем ударе используется непосредственно атакующий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. На первом этапе обучения оценивается техника удара в пределы площадки. При необходимости (по мере роста техники) можно оценивать и точность удара по зонам площадки, которая делится как и при подачах мяча. Важно, чтобы передача для удара были стабильной траектории.

#### 1. Нормативы по технической подготовке

№ п/п	Контрольные испытания	1 год
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	5
2.	Подача на точность 1 год обучения – верхняя прямая по зонам 2 год обучения - в прыжке	3
3.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5( 2-й год с низкой передачи)	3
4.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	4

#### 2. Нормативы по общей физической подготовке:

1) Бег 30 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.

2) Челночный бег 5х6м (тест на определение координационных способностей). Участник пробегает дистанцию 30 метров (5х6м), перенося поочередно с линии старта на линию финиша 3 кубика (ребро 7 см). Разрешается 1 попытка;

3) Прыжок в длину с места. Испытания проводят в специальном прыжковом секторе, оснащенном необходимым оборудованием. Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью

до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не засчитывается в следующих случаях: заступ за линию и ее касание при отталкивании, отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с подскока.

4) Прыжок в высоту с места - описание выше.

3. Оценка уровня знаний по теоретической подготовке.

### **3.2. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛ**

#### **Методика подготовки начинающих волейболистов**

При обучении начинающих элементам волейбола необходимо:

- Начинать с простейших упражнений для овладения основными приёмами игры.
- Исключить введение сложных игровых ситуаций без освоения подводящих упражнений.
- Предотвращать ситуации вызывающие у игроков болезненные ощущения, подбирая доступные для них упражнения.

#### **Упражнения для развития специальной ловкости.**

1. Вращение мяча вокруг туловища, вокруг и между ног (восьмёрка).
2. Дриблинг одной и двумя руками с продвижением различными способами (лицом, спиной, боком приставными и скрестными шагами, в приседе, в прыжке).
3. Броски и ловля мяча одной и двумя руками (стоя, в приседе, в прыжке) на месте и после перемещения различными способами.
4. Броски из-за спины и ловля за спиной одной и двумя руками
  1. Перемещение и повороты с мячом, зажатым между ног.
  2. Боковые перекаты, лёжа с мячом в вытянутых руках или зажатым между ног.
  3. Перекаты: бёдра - живот - грудь с прогнутой спиной в положении лёжа на животе (мяч в руках).
  4. Удержание наклона сидя с мячом в вытянутых руках.
  5. Броски партнёру одной и двумя руками снизу, сверху, от груди из

различных положений (лицом к партнёру, спиной, боком) стоя, сидя, в прыжке, в приседе.

6. Сочетание бросков и ловли мяча с перемещением по площадке одного или обоих игроков.
7. Поймать мяч в прыжке и до приземления бросить партнёру.
8. Бросить мяч партнёру с последующим падением вперёд в упор на руки.
9. Передавать мяч партнёру с закручиванием:

### **Технический минимум начинающего волейболиста**

Основными техническими приёмами игры в волейбол являются:

- 1) Стойки и перемещения.
- 2) Верхняя подача.
- 3) Нижняя передача.
- 4) Нападающий удар.
- 5) Верхняя передача.
- 6) Блокирование.
- 7) Нижняя подача.

Для игры в волейбол на начальном этапе достаточно первых трёх элементов. После овладения верхней передачей мяча возможен переход к командной игре с розыгрышем в два и три касания. Освоение нападающего удара и блокирования позволяет использовать атакующие действия, что делает игру ещё более привлекательной.

### **Стойки и перемещения**

*Стойки - исходное положение игрока.*

#### **Виды стоек:**

- Для перемещения на блоке или для блокирования.
- Для перемещения при передаче на удар, или для верхней передачи
- Для перемещения при приёме подачи, или для приёма подачи.
- Для перемещения при приёме нападающего удара, или для приема нападающего удара
- Стойка для разбега на удар

При всех видах стоек ноги согнуты в коленях ОЦТ вынесен вперёд. Ступни стоят, или на одном уровне, или одна впереди, что практически не влияет на стартовую скорость (кроме стойки с опорой на пятки). Руки в стойке для приёма нападающего удара должны быть вынесены вперёд на уровне пояса по причине высокой скорости полёта мяча при нападающем ударе и из-за различия скорости выноса рук для приёма (движение рук от колен к плечам - 0,44сек., а от плеч к коленям - 0,38сек.).

Типичные ошибки в стартовых стойках.

### **При подготовке к перемещению:**

1. Не согнуты ноги.
2. Одна нога стоит значительно впереди другой.
3. Стопы стоят узко.
4. Пятки прижаты к полу (нет нужного наклона).
5. Стопы стоят излишне широко.
6. Излишний наклон при старте.
7. Игрок готовится статично, или напряжённо, или суетливо

### **Виды перемещений к мячу:**

**Вперёд:** левая - правая (правая - левая) приставными шагами.

### **Основные**

#### **В сторону:**

- перемещения приставными шагами;
- перемещение скрестными шагами.

#### **Назад:**

- шагами назад;
- скрестными шагами назад под углом 45°;
- поворот на 180° и бегом.

**Сложные перемещения в стороны и остановки (передачи на удар, приём подачи и нападающего удара, блок, удары по переходящим мячам):**

- перемещение в сторону и остановка приставным шагом (два и более шага);

- перемещение сторону приставным и остановка скрестным шагом;
- перемещение скрестным и остановка приставным шагом;
- поворот, бег, остановка приставным шагом.

Когда игроки перемещаются в сторону на 3м и более, скрестный шаг является наиболее приемлемым.

Среднее время перемещения на 3м. в сторону под углом 45° (результат в женских командах мастеров): используя приставной шаг - 1,51 сек. используя скрестный шаг - 1,42 сек **Остановки.**

#### **Классификация остановок:**

- выпадом;
- приставлением ноги (шагом);
- скачком;

#### **Требования к перемещениям и остановкам**

1. Определить точку встречи с мячом, перемещаться быстро.
2. Поворачиваться в направлении предполагаемой передачи.
3. Перед передачей желательна остановка.

#### **Типичные ошибки при перемещениях и остановках:**

1. Низкая скорость перемещения.
2. Неточный выход под мяч.
3. Недостаточное количество шагов.
4. Нет поворота в направлении передачи.
5. Низкая частота бега.
6. Нет остановки.
7. Излишне широкие шаги при старте.

#### **Подводящие упражнения к перемещениям.**

##### **1 Бег:**

- лицом вперед;
- спиной вперед;
- приставными шагами в сторону;

- скрестным шагом в сторону.
- 2. **Бег с высоким подниманием бедра или с захлестом голени.**
- 3. **Прыжки с продвижением вперед:**
  - отталкиваясь ногами одновременно;
  - отталкиваясь ногами поочередно;
  - Многократное выполнение нижней передачи: над собой, со стеной.
  - С точного наброса тренера вернуть мяч нижней передачей.
  - С неточного наброса выполнить нижнюю передачу.

### **Верхняя передача**

#### **Классифицируется:**

##### **а) по способу передачи:**

- двумя руками;
- одной рукой;

##### **б) по высоте обработки:**

- стоя;
- в прыжке;
- в приседе;

##### **в) по направлению передачи:**

- над собой;
- вперед;
- назад за голову (за спину);
- боком;

##### **г) по положению**

- относительно сетки
- передачи на удар от сетки
- передачи на удар из глубины площадки.

#### Требования к верхней передаче:

Перед передачей ступни на одном уровне или одна впереди на 0,5 - 1 ступни, расстояние между стоп не более ширины плеч.

1. Перед передачей руки, согнутые в локтях, по кратчайшему пути

выносятся вверх. Кисти чуть выше головы. Локти на уровне плеч или чуть выше. Расстояние между локтями определяется свободным положением мышц плечевого пояса (для контроля расслабленную руку игрока взять за запястье и поднять до исходного положения) или больше и указательные пальцы образуют треугольник.

2. Во всех фазах передачи ладони развёрнуты внутрь, кисти и пальцы образуют сферу чуть большую, чем размер мяча; обхватывают мяч и гасят его скорость, исключая его срыв и провал.

3. Руки, выпрямляясь в локтевых суставах, выталкивают мяч. Кисти и пальцы сопровождают его, придавая необходимое направление. Вектор вылета мяча должен совпадать с вектором, соединяющим плечевой и лучезапястный суставы.

4. В завершающей фазе движение рук, пальцев и кистей продолжается по инерции, затем оно мягко угасает. Руки, кисти и пальцы, располагаясь симметрично, показывают направление вылета мяча

### **Возможные ошибки.**

#### Подготовительная фаза:

1. Стопы стоят очень широко.
2. Ноги не согнуты в коленях.
3. Ближняя нога к сетке впереди.
4. Корпус отклонён.
5. Голова запрокинута.
6. Локти развёрнуты излишне широко.
7. Руки опущены.
8. Большие пальцы не отведены.
9. Руки выносятся по широкой амплитуде.

#### Рабочая фаза:

1. При передаче нет опоры.
2. Позднее начало работы ног.
3. Корпус отклонён назад.



4. Руки встречаются мяч высоко надголовной.
  5. Руки встречаются мяч низко. 6. Руки излишне разведены. 7. Кисти заброшены назад.
  8. Большие пальцы впереди. 9. Указательные пальцы разведены. 10. Пальцы выпрямлены полностью.
  11. Пальцы излишне согнуты
  12. Мяч задержан
  13. «Втыкание» в мяч
- Завершающая фаза:
1. Руки недостаточно сопровождают мяч.
  2. Руки отдёргиваются назад.
  3. Руки разведены.
  4. Кисти разведены.
  5. Кисти заброшены назад.
  6. Кисти излишне закрыты.
  7. Одна рука (кисть) выше.
  8. Пальцы излишне согнуты.

#### **Подводящие упражнения к верхней передаче:**

- обхватить мяч (имитация положения кистей на мяче),
- поднять мяч с пола, сохраняя положение кистей на мяче,
- низкий дриблинг мяча в пол (15 - 20см) двумя руками на месте,
- верхняя передача в пол без зрительного контроля на месте.
- верхняя передача в пол с перемещением: вперёд - назад, боком - вправо - влево приставным и скрестным шагом.
- верхняя передача над собой на минимальную высоту (10 - 15см).
- верхняя передача над собой без зрительного контроля.
- верхняя передача в пол с перемещением различными способами и без зрительного контроля.
- верхняя передача со стеной на близком расстоянии (5 - 20см):
- перемещаясь вдоль стены;
- опускаясь в присед и вставая;

- без зрительного контакта.
- Верхняя передача над собой низко:
- сидя, лёжа (чередование);
- сидя, лёжа без зрительного контроля;
- подбросить мяч, поймать в положении верхней передачи:
- после одного отскока от пола;
- без отскока;
- после перемещения.
- Подбросить мяч, выполнить верхнюю передачу;
- на среднюю высоту (1 - 3м) и поймать мяч;
- на максимальную высоту;
- на максимальную дальность;
- после перемещения;
- верхняя передача с точного наброса тренера (партнёра);
- бросить мяч в стену, выполнить верхнюю передачу:
- над собой;
- в стену;
- верхняя передача над собой серией 2-10 раз;
- верхняя передача со стеной серией 2-15 раз;
- верхняя передача с неточного наброса тренера (партнёра);
- верхняя передача над собой с перемещениями различными способами;
- верхняя передача в паре от игрока к игроку;
- верхняя передача в паре от игрока к игроку с набивным мячом;
- в приседе.

#### **4. Ходьба и прыжки в приседе и полуприседе.**

#### **5. Бег с заданиями, выполняемыми по звуковым или зрительным сигналам:**

- с изменением направления, способом перемещения, или
- ускорениями;

- с остановками различными способами.

## **6. Старты из различных исходных положений и стоек.**

### **7. Челночный бег:**

- одним способом (лицом или спиной вперёд, или приставными шагами и т.д.);
- различными способами (сочетание).

### **8. Упражнения для развития специальной ловкости.**

#### **Передачи классифицируются:**

а) по способу передачи:

- двумя руками;
- одной рукой;

б) по высоте обработки:

- стоя;
- в приседе;

в) по направлению передачи:

- над собой;
- за спину; боком;

г) по положению относительно сетки:

- лицом к сетке
- боком к сетке
- спиной к сетке

#### **Нижняя передача**

##### **Требования к технике нижней передачи:**

1. Ступни параллельно или одна впереди на 0,5 - 1 ступни; расстояние между ними не менее ширины плеч
2. При передаче вперёд туловище наклонено вперёд (во всех фазах), при передаче за голову - назад, туловище вертикально.
3. Ноги согнуты в коленях, начинают выпрямляться раньше рук.
4. Перед передачей руки (предплечья и кисти) на уровне пояса, локти впереди туловища.

5. Кисти сложены в «замок» и опущены.
6. Руки выпрямлены в локтях и плотно сложены.
- Мяч принимается на предплечья, чуть выше лучезапястных суставов.

Положение рук позволяет игроку зрительно контролировать мяч в момент приёма.

1. При приёме мяча, летящего в стороне от игрока, ближнее к мячу плечо поднимается до того, как руки складываются.
2. После приёма руки остаются в положении приёма, или незначительно сопровождают мяч.
- Возможные ошибки.

#### Подготовительная фаза:

1. Ноги выпрямлены в коленях;
2. Ноги излишне согнуты;
3. Ступни стоят узко;
4. Ступни стоят излишне широко;
5. Ступни не развёрнуты в направлении передач;
6. Одна нога стоит значительно впереди другой;
7. Пятки прижаты;
8. Нет наклона;
9. Большой наклон;
10. Руки опущены;
11. Руки складываются рано;
12. Разворот туловища без необходимости;
13. При приёме мяча в стороне не поднято плечо.

#### Рабочая фаза:

- 1) Плечи подняты;
- 2) Недостаточно натянуты руки;
- 3) Руки не плотно сложены;
- 4) Руки расположены близко к туловищу;
- 5) Кисти подняты;

б) Кисти излишне опущены.

Завершающая фаза:

1. После приёма руки высоко;
2. Руки отдёргиваются;
3. После приёма нет контакта с опорой.

**Подводящие упражнения к нижней передаче:**

- Сочетание положения обеих рук и основной стойки: тренер или партнёр давит на мяч, лежащий на предплечьях.
- Подобрать мяч после отскока от пола, подставить под мяч сложенные руки, направляя его в стену вверх - вперёд, от стены поймать мяч.
- Подставить руки под подброшенный мяч, после отскока от рук поймать.
- Бросить мяч в стену, подставить руки под мяч, направляя его в стену, затем поймать.
- Бросить мяч вперёд - вверх, догнать, выполнить нижнюю передачу над собой, поймать мяч.
- подбросить мяч, выполнить верхнюю передачу за голову;
- стоя спиной к стене, подбросить мяч, выполнить верхнюю передачу за голову в стену, повернуться и поймать мяч.
- Примечание: упражнения №№1 -4,6-7,15-18, 21 можно выполнить сидя (облегчённые условия) или в приседе (усложнённый вариант)

**Контрольные тесты по волейболу**

Внимательно прочитай задание, подумай и выбери правильный ответ.

**1. Волейбол играют на площадке размером:**

а 24 х 12 м

б 18 х 9 м

в 16 х 9 м

**2. Сколько времени дается игроку на подачу после свистка судьи?**

а 8 с

б 10 с

в 5 с

<p><b>3. Чтобы правильно воздействовать на мяч при передаче снизу партнеру надо:</b></p> <p>а ударить по мячу прямыми руками  б подойти под мяч и воздействовать на мяч ногами и прямыми руками, учитывая силу полета мяча  в подойти под мяч и сыграть за счет ног</p>
<p><b>4. Какова высота сетки для мужчин?</b></p> <p>а 2 м 43 см  б 2 м 64 см  в 2 м 46 см</p>
<p><b>5. Какова высота сетки для женщин?</b></p> <p>а 2 м 20 см  б 2 м 24 см  в 2 м 34 см</p>
<p><b>6. Цель игры в три касания:</b></p> <p>а подготовка к нападающему удару  б таковы правила игры  в затруднить сопернику контроль за мячом</p>
<p><b>7. Ошибкой при подаче будет:</b> а удар по неподвижному мячу б касание мяча сетки  в все ответы верны</p>
<p><b>8. Как называется игрок, выполняющий вторую передачу?</b></p> <p>а нападающий  б передающий  в связующий</p>
<p><b>9. Во время игры на площадке находятся:</b></p> <p>а двенадцать игроков  б шесть игроков  в десять игроков</p>
<p><b>10. В волейболе не используется способ подачи:</b></p> <p>а нижняя боковая б верхняя прямая в верхняя круговая</p>
<p><b>11. Игроку зоны защиты можно выполнять нападающий удар:</b></p> <p>а только из-за трехметровой зоны  б с любого места  в все ответы верны</p>
<p><b>12. Какую геометрическую фигуру напоминает расположение больших и указательных пальцев кистей рук при приеме мяча сверху?</b></p> <p>а четырехугольник  б треугольник  в круг</p>
<p><b>13. Прямой нападающий удар применяется для:</b></p> <p>а передачи мяча  б нападения  в защиты</p>

<p><b>14. Тактическим действием в нападении не является:</b></p> <p>а подача б передача в блокировка</p>
<p><b>15. Как разыгрывается начало игры?</b></p> <p>а передачей из-за лицевой линии б подачей из-за лицевой линии в подачей из зоны защит</p>
<p><b>16. Игрок какой зоны вводит мяч в игру?</b></p> <p>а первой б шестой в не имеет значения</p>
<p><b>17. Ошибкой при выполнении нападающего удара является:</b></p> <p>а касание мячом сетки б удар одной рукой в касание рукой сетки</p>
<p><b>18. До какого счета играют в волейбол в каждой партии?</b></p> <p>а до 15 б до 20 в до 25</p>
<p><b>19. Переход из одной зоны в другую выполняется:</b></p> <p>а произвольно б против часовой стрелки в по часовой стрелке</p>
<p><b>20. Слово "волейбол" означает:</b></p> <p>а "летающий мяч" б "игра с мячом через сетку" в "игра в мяч"</p>
<p><b>21. При выполнении перехода игрок зоны б перемещается:</b></p> <p>а в первую зону б в пятую зону в куда хочет</p>
<p><b>22. В программу Олимпийских игр волейбол включили:</b></p> <p>а в 1964 году б в 1952 году в в 1972 году</p>
<p><b>23. Игроки каких позиций являются игроками передней линии?</b></p> <p>а 4, 3, 2 б 1, 2, 3 в 6, 5, 4</p>
<p><b>24. Сколько замен разрешается выполнять команде в каждой партии?</b></p> <p>а сколько угодно б шесть в три</p>

<p><b>25. До какого счета играют пятую (тай-брейк) партию?</b></p> <p>а до 25 б до 15 в до 7</p>
<p><b>26. Сколько перерывов может брать команда в каждой партии?</b></p> <p>а 3 б 2 в 1</p>
<p><b>27. В волейбол играют мячом весом:</b></p> <p>а 260-280 грамм б 290-300 грамм в 320-330 грамм</p>
<p><b>28. Какие действия при розыгрыше мяча являются не ошибочными?</b></p> <p>а касание мячом сетки б заступ игрока задней линии трехметровой линии при атаке в двойное касание мяча</p>
<p><b>29. Назовите команду - первых олимпийских чемпионов среди женщин:</b></p> <p>а Япония б СССР в США</p>
<p><b>30. Основателем игры волейбол является:</b></p> <p>а Вильям Морганб Том Сойер в Джон Вашингтон</p>



### 3.3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Название темы занятия	Кол-во часов	Дата по расписанию		Форма аттестации/ контроля	Примечание (корректировка)
			По плану	По факту		
1.	Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии. Прямой нападающий удар по ходу.	3				
2.	Применение изученной техники прямого нападающего удара по ходу. Индивидуальные упражнения с мячом.	3			сдача нормативов	
3.	Командные действия в защите и нападении. Учебная игра.	3			тренировочная игра.	
4.	Индивидуальные упражнения на развитие быстроты. Комбинированная эстафета.	3			тренировочная игра.	
5.	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Верхняя передача мяча назад за голову.	3			опрос, тренировочная игра.	
6.	Учебная игра. Командные действия в защите и нападении.	3			контрольные упражнения, тестирование	
7.	Индивидуальные упражнения с мячом. Повторение ловли и передач.	3				
8.	Учебная игра. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий	3				
9.	Применение изученной техники прямого нападающего удара по ходу. Комбинированная эстафета.	3			опрос, тренировочная игра.	
10.	Повторение индивидуальных	3			контрольные упражнения,	

	тактических действий в нападении и защите.				тестирование	
11.	Групповые действия в нападении. Индивидуальные упражнения на развитие быстроты.	3			тренировочная игра.	
12.	Нижний прием мяча в падении	3			тренировочная игра.	
13.	Учебная игра. Групповые действия в защите.	3			тренировочная игра.	
14.	Развитие силы в круговой тренировке Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	3			опрос, тренировочная игра.	
15.	Учебная игра. Командные действия в защите и нападении.	3			тренировочная игра.	
16.	Организация, задачи и содержание работы коллектива физической культуры (объединения). Комплексное упражнение. Индивидуальные упражнения на развитие координации.	3			тренировочная игра.	
17.	Нижний прием мяча в падении. Индивидуальные упражнения с мячом.	3			тренировочная игра.	
18.	Групповые действия в защите. Учебная игра. Групповые действия в защите.	3			тренировочная игра.	
19.	Сочетание технических приемов. Групповые действия в защите.	3			тренировочная игра.	
20.	Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости. Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета.	3			опрос, тренировочная игра.	
21.	Верхняя передача мяча назад за голову	3			тренировочная игра.	
22.	Повторение	3			тренировочная	

	индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.				игра.	
23.	Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости. Верхняя передача мяча назад за голову	3			сдача нормативов	
24.	Верхняя передача мяча назад за голову. Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	3			контрольные упражнения, тестирование	
25.	Учебная игра. Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	3			тренировочная игра.	
26.	Повторение одиночного блокирования	3			тренировочная игра.	
27.	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите Изучение группового блокирования.	3			опрос, тренировочная игра.	
28.	Личная система защиты. Учебная игра Групповые действия в защите.	3			тренировочная игра.	
29.	Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результата соревнований. Индивидуальные упражнения на развитие координации.	3			тренировочная игра.	
30.	Применение изученной техники прямого нападающего удара по ходу Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета.	3			опрос, тренировочная игра.	
31.	Учебная игра. Групповые действия в защите.	3				

32.	Применение изученной техники прямого нападающего удара по ходу	3			контрольные упражнения, тестирование	
33.	Учебная игра. Групповые действия в нападении.	3			тренировочная игра.	
34.	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите Техника верхней подачи мяча на силу в прыжке.	3			опрос, тренировочная игра.	
35.	Учебная игра. Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	3			тренировочная игра.	
36.	Основные сведения о сердечнососудистой системе человека и ее функциях. Учебная игра.	3			тренировочная игра.	
37.	Индивидуальные упражнения с мячом.	3			опрос, тренировочная игра.	
38.	Учебная игра с заданием.	3			тренировочная игра.	
39.	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Применение изученной техники прямого нападающего удара по ходу	3			тренировочная игра.	
40.	Групповые действия в защите. Учебная игра.	3			контрольные упражнения, тестирование	
41.	Групповые действия в защите. Прием далеко летящего мяча.	3			тренировочная игра.	
42.	Учебная игра. Групповые действия в защите	3			тренировочная игра.	
43.	Повторение групповых тактических действий в нападении и защите.	3			опрос, тренировочная игра.	
44.	Комплексное упражнение. Индивидуальные	3			тренировочная игра.	

	упражнения на развитие координации.					
45.	Применение изученных способов, передач, в зависимости от ситуации на площадке.	3			тренировочная игра.	
46.	Учебная игра. Групповые действия в защите.	3			опрос, тренировочная игра.	
47.	Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета. Индивидуальные упражнения на развитие координации.	3			Соревнование	
48.	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	3			тренировочная игра.	
49.	Применение изученной техники прямого нападающего удара по ходу	3			контрольные упражнения, тестирование	
50.	Взаимодействие трех игроков «треугольник». Учебная игра.	3			тренировочная игра.	
51.	Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий.	3			тренировочная игра.	
52.	Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета. Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости.	3			опрос, тренировочная игра.	
53.	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	3			тренировочная игра.	
54.	Верхняя передача мяча назад за голову.	3			тренировочная игра.	
55.	Круговая тренировка на развитие силы.	3			опрос, тренировочная игра.	
56.	Учебная игра.	3			тренировочная	

	Групповые действия в защите.				игра.	
57.	Учебная игра. Техника верхней подачи мяча на силу в прыжке	3			контрольные упражнения, тестирование	
58.	Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета. Техника верхней подачи мяча на силу в прыжке	3			тренировочная игра.	
59.	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости.	3			опрос, тренировочная игра.	
60.	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего. Повторение одиночного блокирования	3			тренировочная игра.	
61.	Учебная игра. Повторение одиночного блокирования	3			опрос, тренировочная игра.	
62.	Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета. Групповые действия в защите	3				
63.	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	3			контрольные упражнения, тестирование	
64.	Учебная игра. Применение изученной техники прямого нападающего удара по ходу	3			сдача нормативов	
65.	Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий.	3			опрос, тренировочная игра.	
66.	Повторение индивидуальных	3				

	тактических действий в нападении и защите.					
67.	Круговая тренировка на развитие силы.	3			тренировочная игра.	
68.	Верхняя передача мяча назад за голову.	3			контрольные упражнения, тестирование	
69.	Круговая тренировка на развитие силы.	3			тренировочная игра.	
70.	Учебная игра. Техника верхней подачи мяча на силу в прыжке	3			тренировочная игра.	
71.	Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета. Техника верхней подачи мяча на силу в прыжке	3			опрос, тренировочная игра.	
72.	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости.	3			контрольные упражнения, тестирование	
73.	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего. Повторение одиночного блокирования	3			тренировочная игра.	
74.	Групповые действия в защите.	3			опрос, тренировочная игра.	
75.	Учебная игра. Повторение одиночного блокирования	3			тренировочная игра.	
76.	Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета. Групповые действия в защите	3			тренировочная игра.	
77.	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	3			тренировочная игра.	
78.	Индивидуальные	3			тренировочная	

	упражнения на развитие скоростной выносливости.				игра.	
79.	Учебная игра. Применение изученной техники прямого нападающего удара по ходу	3			контрольные упражнения, тестирование	
80.	Верхняя передача мяча назад за голову.	3			тренировочная игра.	
81.	Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости. Индивидуальные упражнения с мячом.	3			тренировочная игра.	
82.	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите Изучение группового блокирования.	3			тренировочная игра.	
83.	Личная система защиты. Учебная игра Групповые действия в защите.	3			опрос, тренировочная игра.	
84.	Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результата соревнований. Индивидуальные упражнения на развитие координации.	3				
85.	Применение изученной техники прямого нападающего удара по ходу Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета.	3			контрольные упражнения, тестирование	
86.	Учебная игра. Групповые действия в защите	3			тренировочная игра.	
87.	Применение изученной техники прямого нападающего удара по ходу	3			опрос, тренировочная игра.	
88.	Учебная игра. Групповые действия в	3			тренировочная игра.	



	нападении.					
89.	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите Техника верхней подачи мяча на силу в прыжке.	3			тренировочная игра.	
90.	Учебная игра. Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	3			Соревнование	
91.	Основные сведения о сердечнососудистой системе человека и ее функциях. Учебная игра.	3			тренировочная игра.	
92.	Коллектив физической культуры – часть коллектива гимназии. Организация, задачи и содержание работы коллектива физической культуры (объединения). Комплексное упражнение. Индивидуальные упражнения на развитие координации.	3			опрос, тренировочная игра.	
93.	Нижний прием мяча в падении Индивидуальные упражнения с мячом.	3			контрольные упражнения, тестирование	
94.	Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости. Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета.	3			тренировочная игра.	
95.	Верхняя передача мяча назад за голову	3			опрос, тренировочная игра.	
96.	Повторение одиночного блокирования	3			тренировочная игра.	
97.	Индивидуальные упражнения на развитие координации.	3			тренировочная игра.	
98.	Применение изученной техники прямого нападающего удара по	3			тренировочная игра.	

	ходу.					
99.	Учебная игра. Групповые действия в защите	3			сдача нормативов	
100.	Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета. Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости.	3			контрольные упражнения, тестирование	
101.	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Применение изученной техники прямого нападающего удара по ходу	3			опрос, тренировочная игра.	
102.	Учебная игра	3			Соревнование	
103.	Сдача комплекса ГТО	3			Тестирование	
104.	Учебная игра	3			Соревнование	
105.	Сдача комплекса ГТО	3			Тестирование	
106.	Учебная игра	3			Соревнование	
107.	Сдача комплекса ГТО	3			Тестирование	
108.	Учебная игра.	3			Соревнование	

### 3.4. ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ

№ п/п	Причина корректировки	Дата	Согласование с заместителем директора по учебной работе (подпись)

### 3.5. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

В рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по волейболу запланировано проведение следующих воспитательных мероприятий:

1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях секции;
2. День народного Единства;
3. Международный день инвалидов;

4. Час общения «Поведение и культура»;
5. Соревнование в честь Дня воссоединения Крыма с Россией;
6. Беседа, посвященная 9 мая;
7. Участие в течение года в городских соревнованиях.