

## Управление образования администрации Камешковского района

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 1г. Камешково  
Владимирской области

Согласовано:  
Методический совет  
Протокол № 1  
от 29.08.2023 г.

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 11  
от 30.08.2023 г.

«Утверждаю»  
врио директора  
МОУ СОШ № 1 г. Камешково  
Куцева Н.А.  
Приказ № 263 от 31.08.2023 г.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

## «Волейбол»

Направленность:  
физкультурно-спортивная  
Уровень сложности: базовый  
Возраст обучающихся 13-17 лет  
Срок реализации: 1 год  
Автор-составитель:  
педагог дополнительного образования,  
Клабукова Анна Александровна

г. Камешково  
2023 год

## **Раздел 1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»:**

### **1.1 Пояснительная записка**

Программа дополнительного образования Волейбол составлена на основе программы дополнительного образования «Волейбол в школе».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» далее - «программа», опирается на основные **нормативные документы**, непосредственно регламентирующие деятельность дополнительного образования.

- 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)
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.04.2015 № 729-р «Концепция развития дополнительного образования детей»
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- 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»

**Направленность дополнительной образовательной программы:**  
«Волейбол» - физкультурно - спортивная. Программа направлена на приобретение теоретических и практических навыков игры в волейбол. Укреплению здоровья, правильному физическому развитию детей.

**Актуальность программы** заключается в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей. Волейбол является одним из разделов школьной программы. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. Волейбол представляет уникальные нравственного развития детей: развития познавательных процессов, выработка воли и характера, воспитание чувств коллективизма. В процессе игры дети учатся управлять своими эмоциями. При регулярных тренировках дети вырабатывают волю к победе, настойчивость, дисциплинированность, бесстрашие. Программа способствует ранней профориентации учащихся и помогает определиться ребёнку с профессией, которую он готов получить: учитель физической культуры, тренер, инструктор по адаптивной физической культуре, инструктор по спортивному туризму, спортивный судья и многие другие.

В Камешковском районе этот вид спорта всё больше набирает популярность среди обучающихся, так как в мире сейчас происходит волейбольный бум, а многие молодые игроки вызывают восхищение, что в будущем возможно наши ребята будут защищать на высоком уровне этот вид спорта.

#### **Новизна программы:**

Программа предназначена для учащихся с разноуровневой физической подготовленностью и не предполагает специального отбора. Основываясь на курсе обучения игре в волейбол, который рассчитан на учащихся начиная с 7 класса, программа адаптирована к возрастным особенностям и физическим возможностям школьников. **Новизна** программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее внимание разучиванию и совершенствованию тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе.

**Педагогическая целесообразность** - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств,

пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта;

- программа способствует ранней профориентации учащихся и помогает определиться ребёнку с профессией, которую он готов получить;

- происходит знакомство с особенностями профессии «спортсмен», с перспективами и возможностью дальнейшего профессионального пути.

**Отличительная особенность программы** заключается в том, что она разработана для разновозрастных групп и разного уровня подготовки занимающихся.

**Адресат программы:** - рассчитана для детей 13-17 лет.

**Объем и срок освоения программы:**

Программа рассчитана на 204 часа в году (2 раз в неделю). **Срок реализации:** 1 год.

**Основными формами учебно-тренировочной работы являются:**

- Теоретические занятия.
- Тренировочные занятия (однонаправленные, комбинированные).
- Игровые занятия (подвижные, спортивные игры, эстафеты).
- Календарные соревнования.
- Учебные, тренировочные и товарищеские игры.

**Особенности организации образовательного процесса**

Набор детей в объединение – свободный. Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, командные формы работы с детьми. Состав групп 15-20 человек.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Общее количество часов в год – 204 часа. Продолжительность занятий регламентируется нормами СП, исчисляется в академических часах – 40 минут.

Недельная нагрузка: 6 часов. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

## 1.2 Цели и задачи

**Цель:** Приобретать необходимые знания, умения, навыки для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни;

Воспитывать навыки для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни;

Развивать физические качества, необходимые для овладения игрой волейбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса.

Данная программа направлена на обеспечение разносторонней физической подготовки, привитие обучающимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения.

### **Основные задачи:**

**Личностные:** воспитывать морально – волевые качества: настойчивость, терпение, целеустремленность;

Учить видеть и устранять недостатки в физической, технической и тактической подготовленности.

**Метапредметные:** повысить уровень мотивации к занятиям физической культуры.

### **Предметные:**

- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- совершенствовать двигательные качества у учащихся (силу, выносливость, гибкость, координацию движений, быстроту реакции);
- обучить технико- тактическими приёмами игры;
- расширить теоретическую базу знаний.

### 1.3 Содержание программы

#### Учебный план

Занятия	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
Теоретические занятия	<b>13</b>	<b>13</b>		<b>Тестирование на умение выполнять пройденные технические материалы</b>
<b>II. Практические занятия</b>				
Общая физическая подготовка	<b>64</b>		<b>64</b>	<b>Контрольные упражнения</b>
Специальная физическая подготовка	<b>26</b>		<b>26</b>	
3.Изучение и совершенствование техники, тактики	<b>60</b>		<b>60</b>	<b>Тестирование на умение выполнять пройденные технические материалы</b>
4.Учебные и тренировочные интегральная подготовка	<b>35</b>		<b>35</b>	
5. Тестирование (ОФП)	<b>6</b>		<b>6</b>	
<b>ИТОГО:</b>	<b>204</b>			
<b>ВСЕГО:</b>	<b>204</b>			

## 1.2.1. Содержание учебного плана

### Программный материал

**Общая физическая подготовка** (*развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости*).

**1. Строевые упражнения.** Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий. Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

**2. Гимнастические упражнения без предметов.** Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

**3. Гимнастические упражнения с предметами.** Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения на снарядах (перекладина, брусья, кольца, гимнастическая стенка массового типа) – висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание; лазание по канату. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с

песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе.

Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

**4. Акробатические упражнения.** Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.

**5. Подвижные игры и эстафеты.** Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию: «Гонка мячей», «К своим флажкам», «Салки» (Пятнашки), «Крабы», «Ловкие ребята», «Невод», «Волк во рву», «Запрещенное движение», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень», «Быстро по местам», Пионербол» и т.д.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

**6. Легкоатлетические упражнения.** Бег на 30,60,100,400,500,800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м. (в зависимости от возраста).

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание малого мяча на дальность и в цель.

**7. Спортивные игры.** Гандбол, баскетбол, футбол: овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры.



## **Специальная физическая подготовка.**

**1. Упражнения для развития быстроты.** Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д.

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.).

Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д.

«Челночный бег»: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д (варианты).

Выполнение элементов техники в быстром темпе.

## **2. Упражнения для развития скоростно - силовых качеств.**

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами. Впрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т.д.

Броски набивного мяча на дальность.

## **3. Упражнения для развития специальной выносливости.**

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег (несколько повторений всерии). Кроссы с переменной скоростью.

Многokrатно повторяемые специальные технико - тактические упражнения.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

## **4. Упражнения для развития ловкости.**

Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая цель»,

«Салки мячом», «Ловля парами» и др.

### **Теоретическая и психологическая подготовка**

**1. Физическая культура и спорт. Обзор развития вида спорта. Правила соревнований** (понятие о физической культуре и спорте; физическая культура и спорт, как средство всестороннего развития личности; возникновение и развитие олимпийского движения; правила соревнований, обязанности и права участников соревнований; правила поведения на соревнованиях ...) - 1 час.

**2. Личная и общественная гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль** (значение и содержание врачебного контроля при занятиях; сущность самоконтроля и его роль при занятиях спортом; дневник самоконтроля) - 1 час.

**3. Понятие спортивной тренировки** (значение систематических занятий физическими упражнениями для здоровья; понятие об общей физической подготовке; структура учебно-тренировочного занятия, построение и содержание разминки; цель домашних заданий; воспитание необходимых качеств спортсмена; физические упражнения, как средство профилактики нарушения осанки) – 1 часа.

**4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека** (общее понятие о системах кровообращения, дыхания, пищеварения, выделения) – 1 час.

Требования регулярного посещения занятий. Четкое выполнение требований тренера-преподавателя. Воспитание опрятности. Коллективное выполнение общественно-полезного труда. Преодоление трудностей во время изучения сложных упражнений и технических приемов. Игра при зрителях. Воспитание трудолюбия. Воспитание честности. Подчинение поступков разуму. Привитие бережного отношения к общественной собственности.

### **1.4. Планируемые результаты**

- укрепление психического и физического здоровья учащихся;
- применение полученных навыков в играх во время тренировок, на соревнованиях;
- создание конкурентно — способных команд мальчиков и девочек;

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки**

**Способы проверки выполнения образовательной программы:**

- - повседневное систематическое наблюдение
- - участие в товарищеских встречах и соревнованиях
- - контрольные тестирования

**Формы подведения итогов реализации образовательной программы:**

- Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (сентябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.
- Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях различного уровня, в организации и проведении судейства. Контрольные игры проводятся в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.
- Повседневные наблюдения позволят провести оценку метапредметных и личностных результатов, наблюдения заносятся в таблицу два раза в год – в декабре и в мае.

**Основными показателями** выполнения программных требований являются:

- выполнение контрольных нормативов;
- знание и выполнение правил игры в волейбол, специальных приемов;
- знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу «Волейбол» являются следующие умения:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу «Волейбол» являются следующие умения:

- представлять игру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знать историю возникновения игры «Волейбол», основы правил соревнований по «Волейбол», спортивную терминологию;
- организовывать и проводить со сверстниками игру в «Волейбол» и элементы соревнований;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в процессе занятий и в спортивных играх;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять технические приемы игры «Волейбол» (приема мяча, передач мяча, подачи одной рукой, нападающим ударом);
- выполнять тактические приемы нападения и защиты;
- применять полученные умения и навыки в игровой и соревновательной деятельности.

## РАЗДЕЛ 2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

### 2.1. Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

Срок реализации программы	Режим занятий	Продолжительность занятий	Нерабочие и праздничные дни	Количество оучебных недель	Количество о учебных дней	Количество о часов
01.09.23 – 31.05.24	2 раза в неделю по 3 часа	40 минут	1-8 января, 4 ноября 23 февраля и 2,9 мая	34	68	204

### 2.2. Условия реализации программы

#### Материально-технические условия:

- обеспечение учебно-наглядными пособиями по волейболу.

Для проведения занятий в кружке волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

Сетка волейбольная - 2 штуки, стойки волейбольные - 2 штуки, гимнастическая стенка- 6 – 8 пролётов, гимнастические скамейки - 3 - 4 штуки, гимнастические маты - 6 штук, скакалки - 30 штук, мячи волейбольные - 20 штук.

Макет площадки с фишками - 2 комплекта.

#### Методические условия:

- наличие необходимой документации;
- программы деятельности спортивной секции;
- тематического планирования секции спортивных игр: «волейбол».

**Кадровое обеспечение Программы:** педагог дополнительного образования, учитель физической культуры Клабукова А.А.

### 2.3. Формы аттестации

Программа предусматривает использование фронтальной, индивидуальной и групповой форм обучения.

**Фронтальная форма** предусматривает подачу материала всему коллективу занимающихся.

**Индивидуальная форма** предусматривает подачу учебного материала каждому из обучающихся персонально таким образом, что позволяет, не уменьшая активности ученика, содействовать выработке навыков самостоятельной работы.

**Групповая работа** позволяет выполнять наиболее сложные и масштабные комбинации с наименьшими затратами энергии. В ходе групповой (2-3 человека) работы учащимся предоставляется возможность проявлять самостоятельность на основе взаимозаменяемости.

В процессе обучения предусматриваются следующие формы учебных занятий:

- Типовое занятие (сочетающее в себе объяснение и практическое выполнение).
- Просмотр и разбор игр, консультации.
- Участие в соревнованиях различных уровней: товарищеские, районные, городские встречи команд.
- Практическое упражнение под руководством педагога по закреплению определённых навыков, самостоятельные тренировки по совершенствованию умений и навыков, учебная игра.

### 2.4. Оценочные материалы

Контрольно — оценочная деятельность в рамках промежуточной и итоговой аттестации. Целью промежуточной аттестации является: - проверка соответствия общей физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы.

## 2.5. Методические материалы

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Теоретическая подготовка	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная.	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, презентации. Правила судейства в «Мини-волейболе».	Вводный, положение о соревнованиях по мини-волейболу.
2	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная.	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки.	Карточки, мячи на каждого обучающегося.	Тестирование, протоколы.
4	Специальная подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах.	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Схемы, справочные материалы, карточки, мячи на каждого обучающегося.	Тестирование, учебная игра, протоколы.
5	Техническая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, Индивидуально-фронтальная, коллективно-групповая, в парах.	Словесный, объяснение, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, нагл показ пед., учебная игра	Дидактические карточки, мячи на каждого обучающегося волейбольная сетка.	Тестирование, учебная игра, соревнование.
6	Тактическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах.	Словесный, объяснение нового материала, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом, учебная игра.	Литература, схемы, справочные материалы, мячи на каждого обучающегося, волейбольная сетка.	Учебная игра, соревнование.



7	Контрольные и календарные игры	Коллективно-групповая.	Учебная игра, товарищеская встреча, Соревнования.	Волейбольная сетка.	Учебная игра, соревнование.
8	Контрольные испытания	Групповая, индивидуальная.	Словесный, наглядный показ.	Схемы, мячи на каждого обучающегося, волейбольная сетка, секундомер.	Тестирование, протоколы, судьи.
9	Судейская практика	Индивидуальная.	Словесный, наглядный показ.	Волейбольная сетка, свисток, карточки.	Учебная игра.

## **Методическое обеспечение образовательной программы**

### **1. Дидактические материалы**

- правила игры в мини-волейбол
- правила судейства по мини-волейболу
- положение о соревнованиях по мини-волейболу

### **2. Методические рекомендации**

- рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры
- рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом
- инструкции по охране труда

### **3. Информационное обеспечение**

- литература
- учебные видеофильмы и аппаратура для их просмотра

### **4. Материально-техническое обеспечение**

- спортивный зал с волейбольной площадкой
- игровое табло
- секундомер
- скамейки гимнастические
- скакалки
- мячи волейбольные
- мячи надувные для мини-волейбола
- насос ручной
- сетка волейбольная

## 2.6. Календарный учебный график

Тема	Основная задача УТЗ	Элементы содержания	Вид контроля	№ уро ка	Форма
Техника волейбола	Обучение элементарному владению мячом	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Эстафеты. Ознакомление с элементами волейбола. Формирование правильной осанки. ДЗ.	текущий	1	Теория
Основы техники волейбола	Обучение элементарным действиям без мяча	ОРУ. Подвижная игра «Волк во рву». РДК: координация движений и ловкость. Перемещения, стойки. ДЗ.	текущий	2,3	Практика
Техника передачи мяча	Обучение элементарному владению мячом	ОРУ. Эстафеты. Верхняя передача мяча с собственного подбрасывания. Формирование правильной осанки. ДЗ.	текущий	4,5	Практика
Основы техники волейбола	Обучение технике верхней передачи мяча	ОРУ с мячом. РДК: координация движений и ловкость. Эстафеты. Верхняя передача мяча с собственного подбрасывания. Подвижная игра «Запрещенное движение». ДЗ.	текущий	6,7	Теория
Техника передачи мяча	Обучение элементарным действиям без мяча	ОРУ. Подвижная игра «Волк во рву». РДК: координация движений и ловкость. Перемещения, стойки. ДЗ.	текущий	8	Практика
Техника передачи мяча	Обучение технике верхней передачи мяча	ОРУ с в/б мячом. РДК: координация движений и ловкость. Эстафеты. Верхняя передача мяча с собственного подбрасывания. ДЗ.	текущий	9,10	Практика
Основы техники волейбола	Обучение технике верхней передачи мяча	ОРУ. Подвижная игра «Волк во рву». РДК: координация движений и ловкость. Верхняя передача мяча с набрасывания партнера. ДЗ.	текущий	11, 12	Практика
Техника приема мяча	Обучение технике верхней передачи мяча	ОРУ. Подвижная игра «Волк во рву». РДК: координация движений и ловкость. Верхняя передача мяча с набрасывания партнера. ДЗ.	текущий	13- 15	Практика
Техника приема мяча	Обучение технике верхней передачи мяча	ОРУ. Л/а упражнения. Передачи в различных направлениях на месте. Индив. работа. Игра 4х4. ДЗ.	текущий	16, 17	Практика
Основы техники волейбола	Обучение технике верхней передачи	ОРУ с фвб мячом. РДК: координация движений и ловкость. Эстафеты. Передачи в парах. Игра в гандбол 8х8. ДЗ.	текущий	18, 19	Теори я Практ

	мяча				ика
Техника подачи мяча	Обучение технике верхней передачи мяча	ОРУ. РДК: быстрота. Передачи мяча в парах на месте. Передачи мяча в движении. ДЗ.	текущий	20-22	Теория
Техника передачи мяча	Реализация в играх умений, приобретенных в тренировочных занятиях	ОРУ. Подвижная игра «Ловкие ребята», передачи мяча в парах. Учебная игра. «Работа над ошибками». Формирование правильной осанки. ДЗ	текущий	23-25	Практика
Основы техники волейбола	Обучение приема мяча сверху двумя руками	ОРУ с в/б мячом. РДК: координация движений и ловкость. Эстафеты. Прием мяча сверху двумя руками (от стены). Подвижная игра. Игра в гандбол 8x8. ДЗ.	текущий	26, 27	Практика
Техника подачи мяча	Обучение приема мяча сверху двумя руками	ОРУ на месте и в движении. РДК: координация движений и ловкость. Упр. с набивным мячом. Прием мяча сверху двумя руками после броска через сетку. ДЗ	текущий	28	Практика
Техника подачи мяча	Обучение приема мяча сверху двумя руками	ОРУ – квадрат 5x3. Развитие ловкости. Прием мяча сверху двумя руками после броска через сетку. Передачи мяча ДЗ.	текущий	29	Теория
Основы техники волейбола	Реализация в играх умений, приобретенных в тренировочных занятиях	ОРУ. Подвижная игра. Передачи и прием мяча в парах Учебная игра. «Работа над ошибками». Формирование правильной осанки. ДЗ	текущий	30-32	Практика

Тема	Основная задача УТЗ	Элементы содержания	Вид контроля	№ урока	Форма
Техника подачи мяча	Обучение технике нижней прямой подачи мяча	ОРУ с ф/б мячом. РДК: координация движений и ловкость. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Подвижная игра. ДЗ.	текущий	33, 34	Теория Практика
Техника приема мяча	Обучение технике верхней передачи мяча двумя руками	ОРУ. Развитие ловкости. Передачи мяча в различных направлениях и после перемещений. Эстафеты. ДЗ.	текущий	35, 36	Практика
Техника передачи мяча	Реализация в играх умений, приобретенных в тренировочных занятиях	ОРУ. Передачи и подачи (индивидуально, в парах, в тройках). Развитие скоростно- силовых качеств. Прыжковые упражнения. Подвижная игра «К своим флажкам». Нижняя прямая подача. Работа над ошибками. ДЗ.	текущий	37, 38	Практика

Основы техники волейбола	Обучение техники нижней прямой подачи мяча	ОРУ с в/б мячом. РДК: координация движений и ловкость. Эстафеты. Нижняя прямая подача в стенку. Подвижная игра. ДЗ.	текущий	39	Теория
Техника подачи мяча	Обучение техники нижней боковой подачи мяча	ОРУ. Развитие быстроты. Нижняя боковая подача. Прямая нижняя подача через сетку из-за лицевой линии. Игровые упражнения. ДЗ.	текущий	40	Практика
Техника передачи мяча	Реализация в играх и в контрольных испытаниях умений, приобретенных в тренировочных занятиях	ОРУ. Подвижная игра «Быстро по местам». Координационные упражнения. Передача мяча. Подача мяча (нижняя). Соревновательная эстафета. ДЗ.	текущий	41-43	Практика
Основы техники волейбола	Обучение техники нижней боковой подачи мяча	ОРУ. Развитие быстроты. Нижняя боковая подача. Прямая нижняя подача через сетку из-за лицевой линии. Игровые упражнения. ДЗ.	текущий	44	Практика
Техника подачи мяча	Обучение технике приема мяча сверху двумя руками	ОРУ с мячом. Прием мяча сверху двумя руками от нижней подачи. Развитие координации движений и ловкости.. ДЗ.	текущий	45	Практика
Техника передачи мяча	Закрепление техники передачи мяча сверху двумя руками	Теоретические сведения. ОРУ. Л/а упражнения. Техника передачи мяча сверху двумя руками в различных направлениях и после перемещения. Эстафета. ДЗ.	текущий	46, 47	Практика
Основы техники волейбола	Реализация в играх и в контрольных испытаниях умений, приобретенных в тренировочных занятиях	ОРУ. Подвижная игра «Быстро по местам». Координационные упражнения. Передача мяча. Подача мяча (нижняя). Соревновательная эстафета. ДЗ.	текущий	48, 49	Практика
Техника приема мяча	Обучение техники нижней боковой подачи мяча	ОРУ. Развитие быстроты. Нижняя боковая подача. Прямая нижняя подача через сетку из-за лицевой линии. Игровые упражнения. ДЗ.	текущий	50	Теория
Техника подачи мяча	Обучение технике отбивания мяча	ОРУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты. Отбивание мяча с собственного подбрасывания., отбивание мяча подброшенного партнером. ДЗ.	текущий	51-	Практика
				53	

Техника передачи мяча	Реализация в играх и в контрольных испытаниях умений, приобретенных в тренировочных занятиях	ОРУ. Передачи и прием мяча (индивидуально, в парах, в тройках). Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения. Подвижная игра «К своим флажкам». Соревнования со скакалками. Работа над ошибками. ДЗ.	текущий	54	Практика
Основы техники волейбола	Закрепление нижней прямой подачи	ОРУ и спец. упражнения. Развитие быстроты. Подача мяча через сетку из-за лицевой линии. Передачи мяча разл. способами. ДЗ.	текущий	55	Практика
Техника передачи мяча	Закрепление техники передачи мяча сверху двумя руками	Теоретические сведения. ОРУ. Л/а упражнения. Техника передачи мяча сверху двумя руками в различных направлениях и после перемещения. Эстафета. ДЗ.	текущий	56	Практика
Основы техники волейбола	Реализация в играх умений, приобретенных в тренировочных занятиях	ОРУ. Передачи, прием, передачи мяча в учебной игре. «Работа над ошибками». Формирование правильной осанки. ДЗ	текущий	57	Практика

Тема	Основная задача УТЗ	Элементы содержания	Вид контроля	№ урока	Форма
Техника приема мяча	Обучение технике приема мяча снизу двумя руками	ОРУ с мячом. РДК: быстрота. Приема мяча снизу двумя руками – отбивание мяча брошенного партнером. Подвижная игра. ДЗ.	текущий	58-59	Практика
Техника приема мяча	Обучение технике приема мяча снизу двумя руками	ОРУ с мячом. РДК: быстрота. Приема мяча снизу двумя руками – отбивание мяча брошенного партнером. Подвижная игра. ДЗ.	текущий	60	Практика
Основы техники волейбола	Реализация в играх умений, приобретенных в тренировочных занятиях	ОРУ. Передачи, подачи мяча (индивидуально, в парах, в тройках). Действия без мяча: перемещения и стойки. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения. Подвижная игра. Работа над ошибками. ДЗ.	текущий	61-63	Практика
Основы тактики в нападении	Закрепление нижней прямой подачи	ОРУ и спец. упражнения. Развитие быстроты. Подача мяча через сетку из-за лицевой линии. Передачи мяча разл. способами. ДЗ.	текущий	64, 65	Практика
Техника нападающего удара	Закрепление техники передачи мяча сверху двумя руками	Теоретические сведения. ОРУ. Л/а упражнения. Техника передачи мяча сверху двумя руками в различных направлениях и после перемещения. Действия без мяча. Эстафета. ДЗ.	текущий	66	Практика

Основы техники волейбола	Реализация в играх умений, приобретенных в тренировочных занятиях	ОРУ. Передачи , подачи мяча (индивидуально, в парах, в тройках). Действия без мяча: перемещения и стойки. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения. Подвижная игра. Работа над ошибками . ДЗ.	текущий	67-69	Практика
Техника подачи мяча	Обучение технике отбивания мяча	ОРУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты. Отбивание мяча с собственного подбрасывания, отбивание мяча подброшенного партнером. ДЗ.	текущий	70	Теория
Техника передачи мяча	Обучение технике отбивания мяча	ОРУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты. Отбивание мяча с собственного подбрасывания, отбивание мяча подброшенного партнером. Нижняя боковая подача. Эстафеты. ДЗ.	текущий	71	Практика
Техника нападающего о удара	Реализация в играх и в контрольных испытаниях умений, приобретенных в тренировочных занятиях	ОРУ. Подвижная игра «Быстро по местам». Координационные упражнения. Передачи, прием, подачи в учебной игре. Соревновательная эстафета. Игра. Работа над ошибками. ДЗ.	текущий	72-74	Практика
Основы техники волейбола	Обучение технике приема мяча снизу двумя руками	ТС. ОРУ. Сочетание способов перемещений. Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Передачи мяча. Эстафета. ДЗ.	текущий	75	Теория
Тактика защиты	Закрепление техники приема мяча снизу двумя руками	ОРУ. Развитие ловкости. Действия без мяча. Прием мяча снизу двумя руками от сетки, от нижней подачи, после перемещений. Передачи мяча. ДЗ.	текущий	76-79	Практика
Техника нападающего о удара	Реализация в играх умений, приобретенных в тренировочных занятиях	ОРУ. Передачи, подачи мяча(индивидуально, в парах, в тройках). Действия без мяча: перемещения и стойки. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения. Подвижная игра. Работа над ошибками. ДЗ.	текущий	80	Практика
Основы техники волейбола	Обучение индивидуальным действиям в нападении и защите.	ТС. ОРУ. Л/а упражнения. Выбор места для выполнения нижней подачи. Выбор места при приеме нижней подачи. Игровые упражнения. ДЗ.	текущий	81-83	Практика
Техника нападающего о удара	Обучение технике прямого нападающего удара	ОРУ. Имитация нападающего удара. Овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1-2 шагов. Чередование способов приема мяча. Прыжковые упражнения. Подвижная игра. ДЗ.	текущий	84-86	Практика
Техника приема мяча	Реализация в играх и в контрольных испытаниях	ОРУ. Подвижная игра. Координационные упражнения. Передачи, прием, подачи в учебной игре. Соревновательная эстафета. Игра. Работа над ошибками. ДЗ.	текущий	87	Практика

	умений, приобретенных в тренировочных занятиях				
Основы техники волейбола	Обучение техники верхней прямой подачи	ОРУ. Имитация прямой подачи. Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).. Чередование способов приема мяча. Одиночное блокирование. Подвижная игра. ДЗ.	текущий	88-90	Практика

Тема	Основная задача УТЗ	Элементы содержания	Вид контроля	№ урока	Форма
Техника нападающего удара	Закрепление техники передачи сверху двумя руками	ОРУ с мячом. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Салки в парах. Гандбол. ДЗ.	текущий	91	Практика
Техника приема мяча	Обучение техники прямого нападающего удара	ОРУ на месте. Разминка с мячами. Прямой нападающий удар. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Эстафета. Упражнения в парах. Игровые упражнения. ДЗ	текущий	92-94	Практика
Основы техники волейбола	Реализация в играх умений, приобретенных в тренировочных занятиях	ОРУ. Передачи мяча (в парах, в тройках). Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения. Подвижная игра. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Работа над ошибками (передачи с последующим выполнением нападающего удара, прием....). ДЗ.	текущий	95	Теория
Техника передачи мяча	Обучение инд. действиям в защите	ОРУ на месте. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения. Одиночное блокирование, выбор места при приеме подачи, после второй передачи игрока 3 зоны. Передачи мяча в парах с перемещениями. Игра с заданием. ДЗ.	текущий	96, 97	Практика
Техника приема мяча	Обучение техники прямого нападающего удара	ОРУ на месте. Разминка с мячами. Прямой нападающий удар. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Эстафета. Упражнения в парах. Игровые упражнения. ДЗ	текущий	98	Теория
Техника нападающего удара	Реализация в играх и в контрольных испытаниях умений, приобретенных в тренировочных занятиях	ОРУ. Подвижная игра «Быстро по местам». Координационные упражнения. Передачи, прием, подачи в учебной игре. Соревновательная эстафета. Игра. Работа над ошибками. ДЗ.	текущий	99	Практика

Основы техники волейбола	Обучение техники прямого нападающего удара	ОРУ на месте. Разминка с мячами. Прямой нападающий удар. Нападающий удар со второй передачи в зонах 2, 4, 3. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Эстафета. Упражнения в парах. Игровые упражнения. ДЗ	текущий	100, 101	Практика
Тактика нападения	Закрепление техники приема мяча снизу двумя руками	ОРУ. Развитие ловкости. Действия без мяча. Прием мяча снизу двумя руками от сетки, от нижней подачи, после перемещений. Передачи мяча. ДЗ.	текущий	102	Практика
Техника приема мяча	Реализация в играх и в контрольных испытаниях умений, приобретенных в тренировочных занятиях	ОРУ. Подвижная игра. Координационные упражнения. Передачи, прием, подачи в учебной игре. Соревновательная эстафета. Игра. Работа над ошибками. ДЗ.	текущий	103-105	Практика
Основы техники волейбола	Закрепление техники прямого нападающего удара	ОРУ на месте. Развитие быстроты. Прямой нападающий удар. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Эстафета. Упражнения в парах. Игровые упражнения. ДЗ	текущий	106	Практика
Техника передачи мяча	Закрепление техники приема мяча снизу двумя руками	ОРУ. Развитие ловкости. Действия без мяча. Прием мяча снизу двумя руками от сетки, от нижней подачи, после перемещений. Прием мяча с подачи в зонах 1, 6, 5 с доигрыванием в зону 3. Передачи мяча. ДЗ.	текущий	107, 108	Практика
Техника приема мяча	Реализация в играх умений, приобретенных в тренировочных занятиях	ОРУ. Передачи мяча (в парах, в тройках). Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения. Подвижная игра. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Работа над ошибками (передачи с последующим выполнением нападающего удара, прием...). ДЗ.	текущий	109	Практика
Основы техники волейбола	Закрепление техники передачи сверху двумя руками	ОРУ с мячом. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Салки в парах. Гандбол. ДЗ.	текущий	110	Практика
Тактика защиты	Закрепление техники приема мяча снизу двумя руками	ОРУ. Развитие ловкости. Действия без мяча. Прием мяча снизу двумя руками от сетки, от нижней подачи, после перемещений. Прием мяча с подачи в зонах 1, 6, 5 с доигрыванием в зону 3. Передачи мяча. ДЗ.	текущий	111-113	Практика
Тактика нападения	Закрепление техники прямого нападающего удара	ОРУ на месте. Развитие быстроты. Прямой нападающий удар. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Эстафета. Упражнения в парах. Игровые упражнения. ДЗ	текущий	114-116	Практика



Основы техники волейбола	Реализация в играх и в контрольных испытаниях умений, приобретенных в тренировочных занятиях	ОРУ. Подвижная игра. Координационные упражнения. Передачи, прием, подачи в учебной игре. Соревновательная эстафета. Игра. Работа над ошибками. ДЗ.	текущий	117	Теория
--------------------------	--	--	---------	-----	--------

Тема	Основная задача УТЗ	Элементы содержания	Вид контроля	№ урока	Форма
Техника передачи мяча	Обучение групповым взаимодействиям в нападении	ОРУ. РДК: координация движений и ловкость. Эстафеты. Взаимодействие игроков передней линии (игрока 4 зоны с игроком 3 зоны). Прием мяча изученными способами. Передачи мяча в парах, тройках. ДЗ.	текущий	118-120	Практика
Техника нападения	Закрепление техники приема мяча снизу двумя руками	ОРУ. Развитие ловкости. Действия без мяча. Прием мяча снизу двумя руками от сетки, от нижней подачи, после перемещений. Передачи мяча. ДЗ.	текущий	121	Практика
Основы техники волейбола	Реализация в играх и в контрольных испытаниях умений, приобретенных в тренировочных занятиях	ОРУ. Подвижная игра. Координационные упражнения. Соревновательная эстафета(передачи, подачи и удары). Игра с заданием. Работа над ошибками. ДЗ.	текущий	122	Практика
Основы техники волейбола	Закрепление техники передачи сверху двумя руками	ОРУ с мячом. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Салки в парах. Гандбол. ДЗ.	текущий	123	Практика
Прыжки и падения. Развитие физических качеств.	Закрепление техники приема мяча снизу двумя руками	ОРУ. Развитие ловкости. Действия без мяча. Прием мяча снизу двумя с подачи в зонах 1,6, 5 с доигрыванием в зону 3. Передачи мяча. ДЗ.	текущий	124-126	Практика
Верхняя передача мяча.	Реализация в играх умений, приобретенных в тренировочных занятиях	ОРУ. Передачи мяча (в парах, в тройках). Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения. Подвижная игра. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Работа над ошибками (передачи с последующим выполнением нападающего удара, прием...). ДЗ.	текущий	127	Практика

Совершенство верхней передачи мяча. Игровая практика	Обучение выбору места при приеме подачи	ОРУ на месте. Расположение игроков при приеме подачи... ДЗ	текущий	128-130	Практика
Нижняя передача мяча. Игровая практика.	Обучения командным взаимодействиям	Разминка с мячом в парах и четверках. Игра гандбол. Игровые упражнения: взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3. Формирование правильной осанки. ДЗ.	текущий	131-133	Практика
Совершенство верхней передачи мяча в движении.	Реализация в играх умений, приобретенных в тренировочных занятиях	ОРУ. Передачи, приемы, передачи мяча в учебной игре. Групповые взаимодействия в нападении. Одиночное блокирование. «Работа над ошибками». Формирование правильной осанки. ДЗ	текущий	134, 135	Практика
Совершенство нижней передачи мяча. Игровая практика.	Закрепление техники передачи мяча двумя руками	ОРУ с мячом. РДК: быстрота. Передача мяча сверху и снизу двумя руками над собой, вперед, после перемещения, сверху двумя руками за голову. ДЗ.	текущий	136	Практика
Передача мяча сверху двумя руками для нападающего удара.	Закрепление техники нападающего удара, верхней прямой подачи	ОРУ с мячом. РДК: быстрота. Нападающий удар со второй передачи в зонах 2, 4, 3. Верхняя прямая подача. Учебная игра. ДЗ.	текущий	137	Практика
Совершенство передачи мяча сверху, стоя	Реализация в играх умений, приобретенных в тренировочных занятиях	ОРУ в движении. Упр. с мячом и без мяча. Контрольные испытания: нижняя прямая подача, прыжок в длину с места. Контрольная игра. Формирование правильной осанки. ДЗ.	Оценка: нижняя прямая подача (качество); прыжок в длину с места (см)	138	Практика

спиной к направлению передачи.					
Совершенствование отбивания мяча кистью у верхнего края сетки.	Реализация в играх умений, приобретенных в тренировочных занятиях	ОРУ в движении. Упр. с мячом и без мяча. Контрольные испытания: бег 30м, прямой нападающий удар. Контрольная игра. Формирование правильной осанки. ДЗ.	Оценка: Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадк и с передачи из зоны 3 (5 попыток), бег 30м (с)	139-141	Практика
Совершенствование приема мяча с последующим падением.	Реализация в играх умений, приобретенных в тренировочных занятиях	ОРУ в движении. Упр. с мячом и без мяча. Контрольные испытания: верхняя прямая подача, прием мяча. Контрольная игра. Формирование правильной осанки. ТС.	Оценка: верхняя прямая подача (качество, точность), прием мяча	142	Практика
Совершенствование приема мяча с перекатом назад на спину.	Обучение выбору места при приеме подачи	ОРУ на месте. Расположение игроков при приеме подачи... ДЗ	текущий	143	Теория
Совершенствование приема мяча с падением в сторону на бедро.	Обучения командным взаимодействиям	Разминка с мячом в парах и четверках. Игра гандбол. Игровые упражнения: взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3. Формирование правильной осанки. ДЗ.	текущий	144	Практика

Совершенство приема мяча с подачи.	Реализация в играх умений, приобретенных в тренировочных занятиях	ОРУ. Передачи, приемы, передачи мяча в учебной игре. Групповые взаимодействия в нападении. Одиночное блокирование. «Работа над ошибками». Формирование правильной осанки. ДЗ	текущий	145	Практика
Совершенство прямого нападающему удару с места в прыжке.	Закрепление техники передачи мяча двумя руками	ОРУ с мячом. РДК: быстрота. Передача мяча сверху и снизу двумя руками над собой, вперед, после перемещения, сверху двумя руками за голову. ДЗ.	текущий	146	Практика
Совершенство приема мяча с нападающего удара.	Закрепление техники нападающего удара, верхней прямой подачи	ОРУ с мячом. РДК: быстрота. Нападающий удар со второй передачи в зонах 2, 4, 3. Верхняя прямая подача. Учебная игра. ДЗ.	текущий	147	Практика
Гибкая игра с заданием.	Реализация в играх умений, приобретенных в тренировочных занятиях	ОРУ в движении. Упр. с мячом и без мяча. Контрольные испытания: нижняя прямая подача, прыжок в длину с места. Контрольная игра. Формирование правильной осанки. ДЗ.	Оценка: нижняя прямая подача (качество); прыжок в длину с места (см)	148	Практика
Выполнение прямого нападающего удара с укороченных передач.	Реализация в играх умений, приобретенных в тренировочных занятиях	ОРУ в движении. Упр. с мячом и без мяча. Контрольные испытания: бег 30м, прямой нападающий удар. Контрольная игра. Формирование правильной осанки. ДЗ.	Оценка: Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (5	149	Практика

			попыток) бег 30м (с)		
Выполнение прямого нападающего удара с высоких передач.	Реализация в играх умений, приобретенных в тренировочных занятиях	ОРУ в движении. Упр. с мячом и без мяча. Контрольные испытания: верхняя прямая подача, прием мяча. Контрольная игра. Формирование правильной осанки. ТС.	Оценка: верхняя прямая подача (качество, точность), прием мяча	150	Практика
Выполнение прямого нападающего удара с быстрых передач.	Обучение выбору места при приеме подачи	ОРУ на месте. Расположение игроков при приеме подачи... ДЗ	текущий	151, 152	Практика
Совершенствование обманкам нападающим ударом.	Обучения командным взаимодействиям	Разминка с мячом в парах и четверках. Игра гандбол. Игровые упражнения: взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3. Формирование правильной осанки. ДЗ.	текущий	153- 155	Практика
Учебная игра с заданием.	Реализация в играх умений, приобретенных в тренировочных занятиях	ОРУ. Передачи, приемы, передачи мяча в учебной игре. Групповые взаимодействия в нападении. Одиночное блокирование. «Работа над ошибками». Формирование правильной осанки. ДЗ	текущий	156- 158	Практика
Совершенствование нападению с первой передачи.	Закрепление техники передачи мяча двумя руками	ОРУ с мячом. РДК: быстрота. Передача мяча сверху и снизу двумя руками над собой, вперед, после перемещения, сверху двумя руками за голову. ДЗ.	текущий	159- 161	Практика
Совершенствование	Закрепление техники нападающего удара, верхней	ОРУ с мячом. РДК: быстрота. Нападающий удар со второй передачи в зонах 2, 4, 3. Верхняя прямая подача. Учебная игра. ДЗ.	текущий	162-	Практика

групповому блокированию.	прямой подачи			164	
Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Реализация в играх умений, приобретенных в тренировочных занятиях	ОРУ в движении. Упр. с мячом и без мяча. Контрольные испытания: нижняя прямая подача, прыжок в длину с места. Контрольная игра. Формирование правильной осанки. ДЗ.	Оценка: нижняя прямая подача (качество); прыжок в длину с места (см)	165	Практика
Перемещение по площадке. Игра с заданиями.	Реализация в играх умений, приобретенных в тренировочных занятиях	ОРУ в движении. Упр. с мячом и без мяча. Контрольные испытания: бег 30м, прямой нападающий удар. Контрольная игра. Формирование правильной осанки. ДЗ.	Оценка: Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки и с передачи из зоны 3 (5 попыток), бег 30м (с)	166	Практика
Учебно-тренировочная игра.	Реализация в играх умений, приобретенных в тренировочных занятиях	ОРУ в движении. Упр. с мячом и без мяча. Контрольные испытания: верхняя прямая подача, прием мяча. Контрольная игра. Формирование правильной осанки. ТС.	Оценка: верхняя прямая подача (качество, точность), прием мяча	167	Практика
Прием мяча снизу от сетки двумя руками.	Закрепление техники приема мяча снизу двумя руками	ОРУ. Развитие ловкости. Действия без мяча. Прием мяча снизу двумя руками от сетки, от нижней подачи, после перемещений. Передачи мяча. ДЗ.	текущий	168-170	Практика

Прием мяча снизу от сетки двумя руками. Учебная игра.	Реализация в играх и в контрольных испытаниях умений, приобретенных в тренировочных занятиях	ОРУ. Подвижная игра. Координационные упражнения. Передачи, прием, подачи в учебной игре. Соревновательная эстафета. Игра. Работа над ошибками. ДЗ.	текущий	171	Практика
Способы обмана во время игры.	Закрепление техники прямого нападающего удара	ОРУ на месте. Развитие быстроты. Прямой нападающий удар. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Эстафета. Упражнения в парах. Игровые упражнения. ДЗ	текущий	172-174	Практика
Количество подач за одну минуту. Учебная игра	Закрепление техники приема мяча снизу двумя руками	ОРУ. Развитие ловкости. Действия без мяча. Прием мяча снизу двумя руками от сетки, от нижней подачи, после перемещений. Прием мяча с подачи в зонах 1, 6, 5 с доигрыванием в зону 3. Передачи мяча. ДЗ.	текущий	175	Практика
Прием мяча от блока.	Реализация в играх умений, приобретенных в тренировочных занятиях	ОРУ. Передачи мяча (в парах, в тройках). Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения. Подвижная игра. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Работа над ошибками (передачи с последующим выполнением нападающего удара, прием...). ДЗ.	текущий	176-178	Практика
Нападающий удар.	Закрепление техники передачи сверху двумя руками	ОРУ с мячом. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Салки в парах. Гандбол. ДЗ.	текущий	179-181	Практика
Передача мяча за спину.	Закрепление техники приема мяча снизу двумя руками	ОРУ. Развитие ловкости. Действия без мяча. Прием мяча снизу двумя руками от сетки, от нижней подачи, после перемещений. Прием мяча с подачи в зонах 1, 6, 5 с доигрыванием в зону 3. Передачи мяча. ДЗ.	текущий	182-184	Практика
Атака из второй зоны.	Закрепление техники прямого нападающего удара	ОРУ на месте. Развитие быстроты. Прямой нападающий удар. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Эстафета. Упражнения в парах. Игровые упражнения. ДЗ	текущий	185, 186	Практика
Атака из второй зоны.	Реализация в играх и в контрольных испытаниях умений, приобретенных в	ОРУ. Подвижная игра. Координационные упражнения. Передачи, прием, подачи в учебной игре. Соревновательная эстафета. Игра. Работа над ошибками. ДЗ.	текущий	187	Практика

	тренировочных занятиях				
Учебно-тренировочная игра с заданиями.	Закрепление техники приема мяча снизу двумя руками	ОРУ. Развитие ловкости. Действия без мяча. Прием мяча снизу двумя руками от сетки, от нижней подачи, после перемещений. Передачи мяча. ДЗ.	текущий	188-190	Практика
Обучение одиночному неподвижному блокированию.	Реализация в играх и в контрольных испытаниях умений, приобретенных в тренировочных занятиях	ОРУ. Подвижная игра. Координационные упражнения. Передачи, прием, подачи в учебной игре. Соревновательная эстафета. Игра. Работа над ошибками. ДЗ.	текущий	191	Практика
Обучение групповому блокированию.	Закрепление техники прямого нападающего удара	ОРУ на месте. Развитие быстроты. Прямой нападающий удар. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Эстафета. Упражнения в парах. Игровые упражнения. ДЗ	текущий	192	Практика
Нападающий удар в тройках.	Закрепление техники приема мяча снизу двумя руками	ОРУ. Развитие ловкости. Действия без мяча. Прием мяча снизу двумя руками от сетки, от нижней подачи, после перемещений. Прием мяча с подачи в зонах 1, 6, 5 с доигрыванием в зону 3. Передачи мяча. ДЗ.	текущий	193	Практика
Сочетание приемов: нападающий удар – прием двумя руками.	Реализация в играх умений, приобретенных в тренировочных занятиях	ОРУ. Передачи мяча (в парах, в тройках). Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения. Подвижная игра. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Работа над ошибками (передачи с последующим выполнением нападающего удара, прием...). ДЗ.	текущий	194	Практика
Техника падения при приеме мяча.	Закрепление техники передачи сверху двумя руками	ОРУ с мячом. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Салки в парах. Гандбол. ДЗ.	текущий	195	Практика
Игра с заданиями.	Закрепление техники приема мяча снизу двумя руками	ОРУ. Развитие ловкости. Действия без мяча. Прием мяча снизу двумя руками от сетки, от нижней подачи, после перемещений. Прием мяча с подачи в зонах 1, 6, 5 с доигрыванием в зону 3. Передачи мяча. ДЗ.	текущий	196	Практика
Обучение подачам мяча с	Закрепление техники прямого нападающего удара	ОРУ на месте. Развитие быстроты. Прямой нападающий удар. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Эстафета. Упражнения в парах. Игровые упражнения. ДЗ	текущий	197	Практика



вращением.					
Учебно-тренировочная игра с заданиями.	Реализация в играх и в контрольных испытаниях умений, приобретенных в тренировочных занятиях	ОРУ. Подвижная игра. Координационные упражнения. Передачи, прием, подачи в учебной игре. Соревновательная эстафета. Игра. Работа над ошибками. ДЗ.	текущий	198	Практика
Совершенствование навыков подачи на точность.	Реализация в играх и в контрольных испытаниях умений, приобретенных в тренировочных занятиях	ОРУ. Подвижная игра. Координационные упражнения. Передачи, прием, подачи в учебной игре. Соревновательная эстафета. Игра. Работа над ошибками. ДЗ.	текущий	199	Практика
Обучение прямому нападающему удару с места в прыжке.	Реализация в играх и в контрольных испытаниях умений, приобретенных в тренировочных занятиях	ОРУ. Подвижная игра. Координационные упражнения. Передачи, прием, подачи в учебной игре. Соревновательная эстафета. Игра. Работа над ошибками. ДЗ.	текущий	200	Практика
Скоростно-силовая подготовка.	Закрепление техники приема мяча снизу двумя руками	ОРУ. Развитие ловкости. Действия без мяча. Прием мяча снизу двумя руками от сетки, от нижней подачи, после перемещений. Прием мяча с подачи в зонах 1, 6, 5 с доигрыванием в зону 3. Передачи мяча. ДЗ.	текущий	201	Практика
Учебно-тренировочная игра с заданиями.	Реализация в играх умений, приобретенных в тренировочных занятиях	ОРУ. Передачи мяча (в парах, в тройках). Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения. Подвижная игра. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Работа над ошибками (передачи с последующим выполнением нападающего удара, прием....). ДЗ.	текущий	202	Практика
Игра с заданиями.	Закрепление техники передачи сверху двумя руками	ОРУ с мячом. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Салки в парах. Гандбол. ДЗ.	текущий	203	Практика
Игра с	Закрепление техники приема мяча снизу	ОРУ. Развитие ловкости. Действия без мяча. Прием мяча снизу двумя руками от сетки, от нижней подачи, после перемещений. Прием мяча с	текущий	204	Практика

заданиями.	двумя руками	подачи в зонах 1, 6, 5 с доигрыванием в зону 3. Передачи мяча. ДЗ.			
------------	--------------	--	--	--	--

## 2.7 Список литературы

1. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры, М., - «ФиС», 2005г.
2. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М, 2000.
3. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
4. Железняк Ю.Д Юный волейболист. - М., 1988.
5. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом М., ФиС, 1981г.,
6. Теория методика Физического воспитания - учебник для институтов. Физкультура - под общей редакцией Л.П. Матвеева, А.Новикова, 2-е изд., М., ФиС, 1986г.
7. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта, М., ФиС, 1980г.,
8. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов - М., 1974г.
9. Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М – «Физкультура и спорт» 1979 г. 10.Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М – «Просвещение» 1989 г.

**Методические рекомендации при обучении техническим приемам**

**Последовательность обучения стойкам и перемещениям**

1. Выполнение стоек на месте.
2. Перемещения в медленном темпе. Ходьба выпадами, в полуприседе, на внешней и внутренней стороне стопы, на носках и пятках. Пробегание отрезков 15–20 м с ускорением. Чередование ходьбы и бега. Передвижения разными способами в различных направлениях по зрительному и звуковому сигналам. Бег из различных и.п.: лицом или спиной вперед; приставными шагами; с прыжками. Различные эстафеты, включающие бег, прыжки, кувырки, ускорения на отрезках 8–15 м с изменением направления («елочка», челночный бег 9–3–6–3–9 м).
3. Сочетание перемещений в медленном и среднем темпе с последующим принятием стойки.
4. Перемещения в высоком темпе с последующим принятием стойки.
5. Принятие стойки игрока после перемещения по звуковому или зрительному сигналу

**Последовательность обучения передачам мяча сверху**

1. Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.
2. То же, но с мячом.
3. Передача мяча в парах с набрасыванием мяча партнером.
4. Обоюдная передача мяча в парах с расстояния 3–5 м между партнерами.
5. То же, но с расстояния 5–6 м.
6. Верхняя передача мяча двумя руками после перемещения вперед, затем назад. Обратить внимание на остановку перед выполнением приема.
7. То же, но после перемещения влево и вправо.
8. Передача мяча с изменением траектории полета.
9. Передачи мяча на точность.

10. Передачи мяча в сочетании с усложненными способами.

### **Последовательность обучения передачам мяча снизу**

Соблюдается та же последовательность, что и при обучении приему мяча сверху.

1. Имитация передачи мяча снизу. Работают сначала ноги и туловище, затем руки.
2. Прием мяча снизу после набрасывания партнером, расстояние – 4–5 м.
3. Прием мяча снизу после отскока от пола.
4. Прием мяча снизу после перемещения вправо, влево, вперед, назад. Обратить внимание, чтобы он попадал на предплечья, а не на кисти.
5. Сочетание верхних и нижних передач в парах или у стены.

### **Последовательность обучения подачам**

Приведенную последовательность соблюдают при изучении всех способов подач.

1. Выполнение подачи в упрощенных условиях. Имитация изучаемого способа (выполняется на три счета: 1 –замах; 2 – подбрасывание; 3 – удар по мячу).
2. Сочетание имитации подачи с подбрасыванием мяча. Ударное движение можно заменить ловлей мяча. Цельданного упражнения – научить правильно подбрасывать мяч.
3. Подача мяча в парах поперек площадки.
4. Подача мяча партнеру на точность (расстояние – 5–6 м от сетки).
5. Подача мяча из-за лицевой линии.
6. Подача мяча в левую и правую стороны площадки.
7. Подача мяча на точность в заданную часть площадки.

## **Последовательность обучения нападающим ударам**

В начале занятий целесообразно использовать расчлененный метод обучения: первое ударное движение по мячу на месте, затем – в прыжке и только потом – в прыжке после разбега.

1. Нападающий удар с собственного набрасывания в опорном положении у стены в парах.
2. При разбеге следует обратить внимание на выполнение последнего, третьего, шага, который должен быть самым длинным и заканчиваться «стопорящим» движением стоп (ступни параллельны).
3. Имитация нападающего удара с 3 шагов разбега.
4. Нападающий удар с разбега, но мяч фиксируется партнером, стоящим на возвышении (тумбочке, стуле и т.п.).
5. Нападающий удар с собственного набрасывания мяча; с набрасывания мяча партнером.
6. Нападающий удар после встречной передачи, а затем с передачи вдоль сетки.
7. Прямой нападающий удар с передачи из зоны 3; траектория полета средняя (расстояние – до 0,5 м от сетки).
8. Нападающий удар со всех зон нападения после различных по высоте и направлению передач.
9. То же, но с переводом туловищем влево, вправо; при приземлении стопы разворачиваются в сторону движения мяча.
10. То же, но перевод выполняется разворотом кисти влево или вправо.

### **Критерии оценивания успеваемости обучающихся:**

#### **I. Знания**

При оценивании знаний теоретической подготовке учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Усвоение теоретических сведений			Материал не усвоен
на «отлично»	на «хорошо»	на «удовлетворительно»	
За ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

## II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники двигательными умениями и навыками на качество используются следующие методы:

наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод

Выполнение			Не выполнение
на «отлично»	на «хорошо»	на «удовлетворительно»	
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; обучающийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим обучающимся; уверенно выполнять элемент	При выполнении обучающийся действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить движения в нестандартных и сложных условиях (игровых упражнениях, соревнованиях)	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

### III. Физическая подготовленность Выполнение нормативов по общей физической подготовке.

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст			
		11-13 лет		14-16 лет	
		Мал	Дев.	Юн.	Дев.
Скоростные	Бег 30 м, сек	-	-	-	-
	Бег 60 м, сек	8,9	10,0	-	-
	Бег 100 м, сек	-	-	14,1	17,4
Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек	8,4	9,3	7,9	9,3
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	190	165	205	170
Выносливость	Бег 2000 м, мин/сек	9,20	11,30	-	10,40
	Бег 3000 м, мин/сек	-	-	12,40	-
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	8	12	9	12
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	7	-	9	-
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	-	12	-	13

## Контрольные упражнения по специальной физической подготовке

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Кол-во раз		
		1 год	2 год	3 год
1.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены	4	6	8
2.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	6	8	10
3.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4	6	8
4.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3	5	8
5.	Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3	3	5	8
6.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу	8	12	16
7.	Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах	3	5	7
8.	Вторая передача на точность: из зоны 2 в зону 4	3	5	8
9.	Передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению)	3	5	7
10.	Через сетку из зоны 4 в зону 4 в прыжке	4	6	8
11.	Передачи сверху, снизу (стоя у стены)	5	7	10
12.	Подача на точность	4	6	8
13.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зоны 5, 6 и 1	3	5	7
14.	Блокирование (вдвоем) нападающего удара из зоны 4 (2)	3	5	7