

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ Г. ГРОЗНОГО
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 56 им.П.П.Балюка»
Г. ГРОЗНОГО**

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 03-03/143
от 29 августа 2025 г.

Директор МБОУ «СОШ № 56
им. П.П.Балюка» г. Грозного
З.Р.Зубайраева



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности объединения «Волейбол»
(в рамках школьного спортивного клуба «Терек») (для
учащихся 5-9 классов)**

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 1 год

**г. Грозный
2025 год**

Пояснительная записка

В настоящее время из-за большой учебной нагрузки, увлечениями компьютерными играми, малоподвижном образе жизни существует проблема недостатка двигательной активности у школьников. Занятия в секциях, спортивных кружках помогают частично решить эту проблему. Спортивная деятельность способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование интеллектуального, духовного, психического и физического развития ребенка. В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа внеурочной деятельности «Волейбол» (далее - Программа) разработана на основе примерной программы спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства, под редакцией Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин 2004 г, и комплексной программы общеобразовательных учреждений физического воспитания для 1-11 классов под ред. В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2011 г.

Цель обучения: формирование и освоение основ содержания физической деятельности и спортивной направленностью углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Задачи:

- развитие основных физических качеств;
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- приобретение навыков проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по волейболу;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитии психических процессов и свойств личности.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности педагога и воспитанника. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные **формы и методы** проведения этих занятий:

- Словесные методы: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.
- Наглядные методы: показ упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.
- 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.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Программа рассчитана на 2 года. Занятия занимают 3 академических часа (3 раза в неделю по 1 часу – 102 часа).

1. Планируемые результаты.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Ожидаемые результаты.

В результате освоение обязательного минимума содержания программы, занимающиеся должны

знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- историю развития игры волейбол;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- основные правила игры в волейбол, судейство.

Уметь:

- выполнять технические приемы;
- играть в волейбол по основным правилам;
- контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила гигиены, безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

2. Содержание Программы

Материал Программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развиваются определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

2.1. Содержание программы (недельная нагрузка - 3 часа)

Теоретическая подготовка (4 часа)

1. Физическая культура и спорт в России (1 ч.)
2. История развития волейбола (1 ч.).

3. Основные правила игры волейбол (1 ч).
4. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль (1ч.).

Общая физическая подготовка (34 часов)

1. Общеразвивающие упражнения и упражнения для развития силы.

3. Акробатические упражнения

Группировки в приседе. Сидя, лежа, на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад). Стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора присев. Переворот в сторону.

4. Легкоатлетические упражнения.

Специально беговые и прыжковые упражнения. Челночный бег. Ускорения до 20,30,60 м. Старт и стартовый разгон. Эстафетный бег. Повторный бег 3-4 раза по 30-60 м. Бег с препятствиями от 100 до 200м. Метания мяча в цель ,на дальность, в движущуюся цель.

5. Подвижные игры.

6. Спортивные игры по упрощённым правилам.

Специальная подготовка (15 часов)

1. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.

Бег, перемещения по сигналу из различных и.п.. Бег с остановками и изменением направления. По сигналу - выполнение определенного задания в беге. Подвижные игры.

2. Упражнения для развития прыгучести.

Прыжки: обычные и многократные на одной и обеих ногах на месте, из различных исходных положений, со скакалкой.

3. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма, передач, подач мяча.

Техническая подготовка (30 часов)

Техника нападения.

Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подводящие упражнения к нападающему удару.

Техника защиты.

Прием мяча. Выполнение приема мяча из различных и.п. прием мяча с подачи. Страховка. Прием мяча после отскока от стены, пола.

Тактическая подготовка (15 часов)

Тактика нападения.

Индивидуальные групповые, командные действия. Обучение расстановке игроков, переход. Чередование передачи. Выбор необходимого места на площадке при приеме мяча. Первая передача связующему игроку. Вторая передача.

Тактика защиты.

Индивидуальные, групповые, командные действия. Перемещения к сетке, при приеме мяча. Страховка. Выбор действия: прием в защите или страховка. Взаимодействие игроков задней линии. Расположение игроков при приеме.

Интегральная подготовка (4 часа)

Упражнения на переключение в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью обучения навыков технических приемов и развития специальных приемов в единстве.

Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной материал по технической и тактической подготовке.

Психологическая подготовка (в течение занятий)

Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе подготовки волейболистов. Такая подготовка способствует качественному обучению навыкам игры. Основные задачи психологической подготовки: воспитание моральных качеств, формирование чувства коллектива, установление и воспитание совместности спортсменов в процесс их деятельности, адаптация к условиям тренировочного процесса.

Эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов: лекции, беседы, специальные знания в области психологии, личный пример тренера, побуждение к деятельности, поручения, обсуждение в коллективе, участие в играх.

Педагогический контроль:

- 1) контроль за физическим развитием обучающегося;
- 2) контроль физической и технической подготовленностью.

Физическое развитие.

Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений (рост, вес, группа здоровья).

Физическая подготовка: тестирование по общей физической подготовке с целью проверки развития основных физических качеств. Бег 30 м-быстрота, челночный бег - координация, прыжок в длину с места - скоростно-силовые качества, бег 1 км - выносливость, наклон вперед - гибкость.

Техническая подготовка: стойка и перемещения игрока, передача мяча над собой в кругу, стоя у стены, передача мяча снизу над собой и с продвижением вперед, подача мяча.

Тактическая подготовка: действия при второй передаче, прием мяча снизу, взаимодействие в команде.

3. Тематическое планирование

3.1. Учебно-тематический план

| № | Разделы программы | 1 год |
|----------|-----------------------------------|-------------------|
| 1. | Теоретическая подготовка | 6 |
| 2. | Общая физическая подготовка | 45 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 15 |
| 4. | Техническая подготовка | 45 |
| 5. | Тактическая подготовка | 20 |
| 6. | Интегральная подготовка | 5 |
| 7. | Психологическая подготовка | в течение занятий |
| 8. | Соревнования. | в течение года |
| 9. | Контрольно-переводные испытания | 4 |
| 10. | Воспитательная работа | в течение занятий |
| 11. | Педагогический контроль | в течение занятий |
| 12. | Итого: | 140 |

3.2. Тематическое планирование по волейболу

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

| | | | |
|-------|---|--|---|
| | ОФП | вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | |
| 8 | ОФП Техника защиты | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | 1 |
| 9 | ОФП СФП | Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости. Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач | 1 |
| 10 | Техника защиты Контрольные испытания | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Тестирование по ОФП. | 1 |
| 11-12 | СФП ОФП | Развитие скоростно-силовых качеств. Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3х10м, 5х10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач. | 2 |
| 13 | Техника нападения ОФП | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | 1 |
| 14 | Техника нападения СФП | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола | 1 |
| 15-16 | Техника нападения ОФП | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | 2 |
| 17 | ОФП СФП | Прыжки в высоту с прямого разбега. Баскетбол. Прыжковая и силовая работа на развитии точных приемов и передач. | 1 |
| 18 | Техника нападения Техника защиты | Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | 1 |
| 19 | ОФП СФП | Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами. Игра ручной мяч. | 1 |
| 20 | Техника нападения СФП | Челночный бег с изменением направления из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Передача двумя руками сверху на месте | 1 |
| 21-22 | Техника нападения | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу | 2 |

| | | | |
|-------|-------------------------------------|---|---|
| | ОФП | двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | |
| 23-24 | Техника нападения Интегральная | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | 2 |
| 25 | ОФП СФП | ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Игра в мини-волейбол | 1 |
| 26 | Техника нападения Техника защиты | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра | 1 |
| 27-28 | Техника защиты ОФП | Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения. Прием мяча после подачи. Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения., в парах, направляя мяч вперед вверх. Учебная игра | 2 |
| 29 | Теория Техника нападения | История развития волейбола. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. | 1 |
| 30 | ОФП СФП | Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками и резиновыми эспандерами. | 1 |
| 31-32 | Техника нападения Техника защиты | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра | 2 |
| 33 | Техника нападения ОФП | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30 м. Подвижные игры | 1 |
| 34 | Техника защиты СФП | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прыжковая и силовая работа на развитии точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара. | 1 |
| 35 | Техника защиты ОФП | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи и первая передача в зону нападения. | 1 |
| 36-37 | СФП | Многократное выполнение технических приемов – | 2 |

| | | | |
|-------|--------------------------|--|---|
| | Интегральная | одного и в сочетаниях. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация. | |
| 38 | Теория ОФП | Основные правила игры волейбол. Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Игра ручной мяч | 1 |
| 39-40 | Техника нападения ОФП | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра | 2 |
| 41 | Техника защиты | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи и первая передача в зону нападения. Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 42 | СФП Техника нападения | Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра | 1 |
| 43 | Интегральная ОФП | Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях. Развитие выносливости. Подвижные игры. | 1 |
| 44 | СФП Техника нападения | Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра | 1 |
| 45 | ОФП Техника нападения | Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками и резиновыми эспандерами. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра | 1 |
| 46-47 | Интегральная ОФП | Многократное повторение тактических действий. Игра «Два мяча через сетку». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол | 2 |
| 48-49 | Теория ОФП | Гигиена и режим юного спортсмена. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра мини-футбол. | 2 |
| 50-51 | ОФП Техника нападения | Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой. ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Падения. | 2 |
| 52-53 | Техника защиты ОФП | Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка». | 2 |
| 54 | СФП | Прыжковая и силовая работа на развитии точных | 1 |

| | | | |
|-------|--|--|---|
| | Техника нападения | приемов и передач. Верхняя прямая подача нацеленная. Верхняя прямая подача (планирующая) по указанным зонам | |
| 55-56 | Интегральная ОФП | Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч. Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами. | 2 |
| 57-58 | Техника нападения Тактика нападения | Действия в нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3 Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче. | 2 |
| 59-60 | Тактика защиты Техника защиты | Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Прием подачи и первая передача в зону нападения. | 2 |
| 61 | ОФП | Круговая тренировка. Учебная игра. | 1 |
| 62-63 | Техника защиты Тактика защиты | Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1. | 2 |
| 64 | СФП Тактика нападения | Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Действия в нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону. Выбор места для выполнения подачи; выбор места для второй передачи и в зоне. | 1 |
| 65 | Тактика защиты ОФП | Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы). Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 66 | Техника защиты | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей. | 1 |
| 67-68 | ОФП Тактика нападения | Развитие общей выносливости. Подвижные игры. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). | 2 |
| 69 | Тактика нападения | Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны | 1 |

| | | | |
|-------|---|--|---|
| | | 3 (2) при приеме подачи. | |
| 70-71 | Тактика нападения ОФП | Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3. Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3х10м, 5х10м. | 2 |
| 72 | Тактика защиты СФП | Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Прием подачи и первая передача в зону нападения. Прыжковая и силовая работа на развитии точных приемов и передач. | 1 |
| 73-74 | Тактика нападения Техника нападения. | Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи | 2 |
| 75-76 | Тактика защиты ОФП | Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Прием подачи и первая передача в зону нападения. | 2 |
| 77-78 | Техника защиты Тактика защиты | Блокирование одиночное. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1. | 2 |
| 79-80 | Теория ОФП | Подготовка мест занятий, инвентаря. Счет. Жестикуляция судей. Развитие волейбола. Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками и резиновыми экспандерами. | 2 |
| 81-82 | Тактика нападения ОФП | Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол. | 2 |
| 83-84 | Тактика защиты Техника защиты | Сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро. Прием мяча сверху после отскока от стены. Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Прием подачи и первая передача в зону нападения. | 2 |
| 85 | Тактика нападения ОФП | Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи. | 1 |
| 86-87 | Техника защиты ОФП | Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перекаты, падения. | 2 |

| | | | |
|---------|---------------------------|--|---|
| | | Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол | |
| 88 | Тактика нападения ОФП | Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи. | 1 |
| 89 | Тактика защиты ОФП | Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6. | 1 |
| 90 | Техника защиты | Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перекаты, падения. | 1 |
| 91-92 | Тактика нападения ОФП | Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивным мячом. | 2 |
| 93 | Техника нападения ОФП | Верхняя прямая подача нацеленная. Верхняя прямая подача (планирующая) по указанным зонам. Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. | 1 |
| 94 | Контрольные испытания ОФП | Тестирование технических приёмов. подача мяча, передачи в парах, над собой. Подвижные игры. | 1 |
| 95-96 | ОФП Теория | Круговая тренировка. Учебная игра. Тестирование по правилам волейбола. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | 2 |
| 97-98 | Тактика нападения СФП | Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2). | 2 |
| 99-100 | Контрольные испытания ОФП | Бег 1000 м, прыжок в длину с места. Бег 30 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | 2 |
| 101-102 | Техническая ОФП | Технические элементы волейбола подачи, передачи, нападающий удар, различные способы приёма мяча. Встречные эстафеты, упражнения на развития силы. | 2 |

Ресурсное обеспечение

Материально-техническое.

Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24 x 12 м.

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

1. Сетка волейбольная - 2 шт.
2. Гимнастические стенки - 6-8 шт.
3. Гимнастические скамейки - 3-4 шт.
4. Гимнастические маты - 3 шт.
5. Скакалки — 15 шт.
6. Мячи набивные (масса 1 кг) - 15 шт.
7. Резиновые амортизаторы - 15 шт.
8. Мячи волейбольные - 30 шт.

Информационно-методическое – методическая литература.

Список литературы

1. Волейбол. Шаги к успеху: пер. с анг./ Барбара Л. Виера, Бонни Джил Фергюсон. _ М.: АСТ: Астрель, 2006;
2. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры. под.ред. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. - М. Физкультура и спорт, 1991.
3. Дозировка физических нагрузок школьников, Я.С. Вайнбаум - М.: Просвещение, 1992
4. И.А. Гуревич 300 соревновательных игровых заданий по физическому воспитанию.
5. Комплексная программа общеобразовательных учреждений физического воспитания для 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2011г;
6. Примерная программа спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2004;