



Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №27» г.Сыктывкара  
«Сыктывкар» кар кытшын  
муниципальной юкӧнлӧ администрацияса  
йӧзӧвелӧдӧмӧн вельӧдланӧ  
«27 №-а шӧр школа»  
Сыктывкарса муниципальной велӧдан учреждение

Рекомендовано методическим объединением  
педагогов дополнительного образования  
Протокол №1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом № 377/4 от 01.09.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ВОЛЕЙБОЛ (ЮНОШИ/ДЕВУШКИ 5-9 КЛ.)»**  
спортивно-оздоровительная деятельность  
**(ФГОС ООО)**

Возраст учащихся: 11-16 лет  
Срок реализации: 1 год  
Составитель: Смирнова Ольга Владимировна  
учитель физической культуры

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа секции волейбол внеурочной деятельности составлена на основе учебного пособия « Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов»/Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2012. Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол». Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено мало внимания.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол» разработана на основе:

- действующими образовательными программами по физической культуре для образовательных учреждений.

### **Цели и задачи**

Цель программы - углублённое изучение спортивной игры волейбол, формирование у учащихся основ здорового образа жизни.

Для достижения цели следует решить следующие задачи:

#### **1. Личностные**

- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Формировать умения наблюдать за своим самочувствием, его контролем;
- Развитие нравственных и волевых качеств, развития психических процессов и свойств личности;
- Развивать навыки анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- Формировать умения, направленные на ведение здорового образа жизни.
- содействие правильному физическому развитию;
- Развивать мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции;

#### **2. Метапредметные**

- Формировать умения организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- Развивать жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
- Формировать способности конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
- Развивать умения распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль;



- Развитие потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

### 3. Предметные

- Овладение основными приемами техники и тактики игры;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- Подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу.

## 1. Общая характеристика курса

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастную - половые и индивидуальные особенности детей.
- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.
- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.
- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения задач применяются разнообразные формы и методы проведения занятий.

*Словесный метод:* для этой цели педагог использует – объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

*Наглядный метод:* в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.

*Практические методы:*

- Метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений;
- Игровой и соревновательный методы применяются после образования некоторых навыков игры;
- Метод круговой тренировки;

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

По виду программа дополнительного образования – **модифицированная**, так как подвергнута структурным изменениям без существенной переработки содержания.

Направленность программы **физкультурно-спортивная**.

По своему содержанию программа **специализированная**, так как направлена на выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определенных знаний и умений в избранном виде деятельности.

По характеру деятельности программа **спортивно-оздоровительная**. Пропагандирует и помогает осуществлять здоровый образ жизни, развитие системы профилактики и коррекции здоровья.

По возрасту программа является **разновозрастной**, то есть рассчитана на реализацию в группах, в которых одновременно занимаются учащиеся разных возрастов.

## 2. Место программы в учебном плане

Программа курса предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на три года обучения и предлагает последовательный переход от результатов первого уровня к результатам второго уровня и имеет возрастную привязку.

В соответствии с учебным планом МОУ СОШ № 27 на курс «Волейбол» отводится 4 часа в неделю. Соответственно программа рассчитана на 136 учебных часа и предполагает



равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками. Периодичность – два раз в неделю по два учебному часу.

**Место проведения:** спортивный зал школы, спортивная площадка.

### 3. Планируемые результаты освоения курса (Личностные, метапредметные и предметные)

По окончании изучения курса «Волейбол» должны быть достигнуты определенные результаты.

<i>Личностные результаты</i>		
<i>будут сформированы</i>		
<b>1 год обучения</b>	<b>2 год обучения</b>	<b>3 год обучения</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;</li> <li>- Освоить мотивы спортивной тренировки и личный смысл занятий в спортивной секции;</li> <li>- Умения, направленные на ведение здорового образа жизни.</li> <li>- Испытывать чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; уважительно относиться к культуре других народов;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;</li> <li>- Проявлять этические чувства, доброжелательную и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;</li> <li>- Умения по освоению программного материала;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;</li> <li>- Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</li> <li>- Умений наблюдать за своим самочувствием, его контролем.</li> </ul>
<i>получит возможность для формирования</i>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;</li> <li>- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;</li> <li>- Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Развитие мотивов спортивной тренировки и формирование личностного смысла учения;</li> <li>- Умений, обеспечивающих защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</li> </ul>
<b>Метапредметные результаты</b> включают освоенные школьниками УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные):		
<i>будут сформированы</i>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знания в области истории развития волейбола.</li> <li>- Конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.</li> <li>- Умения технически правильно выполнять двигательные действия и использовать их в игровой деятельности;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Умения организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>- Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.</li> <li>- Распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Определять общую цель и путей её достижения;</li> <li>- Планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;</li> </ul>
<i>получит возможность для формирования</i>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.</li> <li>- Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Умения, направленные на понимание причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- определять наиболее эффективные способы достижения результата.</li> <li>- Применять полученные знания в игре.</li> </ul>
<b>Предметные результаты</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Бережно обращаться с инвентарём</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- В доступной форме объяснять</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- В доступной форме объяснять</li> </ul>



и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;	правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; - Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности; - играть в волейбол с соблюдением основных правил;	правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; - Использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека; - демонстрировать жесты волейбольного судьи; - проводить судейство по волейболу;
<i>получат возможность для формирования</i>		
- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга; - соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом	- Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств; - соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;	- Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.); контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;

#### 4. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

Разделы программы	Формы занятий	Дидактическое и техническое оснащение занятия	Подведение итогов
1. Тактические подготовка	Беседа, практические занятия, игры	Комплекс подводящих упражнений; комплекс упражнений для разминки;	Определить качество освоения умений и навыков по волейболу
2. Тактическая подготовка	Беседа, практические занятия, двусторонние игры, соревнования.	Комплекс подводящих упражнений;	Соревнования
3. Общефизическая подготовка	Практические занятия	Комплекс упражнений для развития определенных физических качеств.	Определить уровень физической подготовленности.
4. Специальная физическая подготовка	Практические занятия, игры	Комплекс упражнений необходимых для освоения определенных технических навыков.	Определить уровень физической подготовленности.

#### Этапы педагогического контроля

Целью педагогического контроля является оценка знаний и умений обучающихся на различных ступенях освоения программы, коррекция программы в соответствии с изменением условий и характера обучения.

Вид	Цель	Содержание	Форма проведения	Критерии
Входящий	Определить уровень физической подготовленности	Комплекс упражнений (см. приложение)	Практическое задание	Низкий уровень Средний уровень Высокий уровень
Текущий	Определить качество освоения двигательных умений и навыков	Участие на соревновании	Соревнование	Правильность и точность применения ранее обученных двигательных действий на соревнованиях
Итоговый	Определить уровень	Комплекс упражнений	Практическое	Низкий уровень



	физической подготовленности	(см. приложение)	задание	Средний уровень Высокий уровень
--	-----------------------------	------------------	---------	------------------------------------

## 5. Содержание 1 год обучения.

**Теоретические знания (14 часов).** История развития волейбола. Правила игры в мини-волейбол.  
**Техническая подготовка (66 часов).**

*Овладение техникой передвижений и стойки.* Стойка игрока (и.п.). Ходьба, бег. Перемещение приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

*Овладение техникой приема и передачи мяча.* Прием и передача сверху двумя руками; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером-с места и после приземления. Прием и передача снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча на задней линии. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах, в тройках. Прием мяча снизу в группе.

*Овладение техникой подачи.* Нижняя прямая; подача через сетку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; нижняя боковая подача. Нижняя прямая подача с 3-6 м. нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного от сетки.

*Нападающий удар.* Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

**Тактическая подготовка (30 часов).**

*Индивидуальные действия.* Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

*Групповые действия.* Взаимодействие игроков передней линии; игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

*Командные действия.* Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

*Тактика защиты.* Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

**Общеспортивная подготовка(20 часов).**

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

**Соревнования(6 часов).**

Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

## 2 год обучения.

**Теоретические знания (14 часов).** Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. понятие о методике судейства.

**Техническая подготовка (36 часов).**

*Подача мяча.* Нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

*Нападающий удар.* Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу; через сетку по мячу, наброшенному партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.

*Перемещения и стойки.* Стартовая стойка( и.п.) в сочетании с перемещениями. Перемещения скрестными шагами вправо влево, спиной вперед. Скачек назад, вправо, влево.

*Прием мяча.* Сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6.1,5 и первая передача в зоны 3,2.



*Блокирование.* Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2 стоя на подставке.

#### **Тактическая подготовка (30 часов).**

*Групповые действия в нападении.* Взаимодействия игроков передней линии. При 1-й подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3.

Игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3 ( в условиях чередования подач в зоны).

*Командные действия.* Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4,2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3.

*Индивидуальные действия в защите.* Выбор места при приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

*Групповые действия в защите.* Взаимодействие игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4.

*Командные действия в защите.* Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

#### **Общеспортивная подготовка(24 часов).**

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

#### **Специальная физическая подготовка (24 часов).**

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий; бег с остановками и изменением направления; подвижные игры; упражнения для развития прыгучести; многократные броски набивного мяча; упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча; упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов; упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

#### **Соревнования (8 часов).**

Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

### **3 год обучения.**

**Теоретические знания (14 часов).** Состав команды. Расстановка и переход игроков. Правила игры. Положение о соревновании. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств.

#### **Техническая подготовка(30).**

*Перемещения и стойки.* Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

*Действия с мячом.* Передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча – верхняя прямая. Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.

*Нападающие удары.* Нападающий удар из зон 4,3, 2 с высоких и средних передач.

*Блокирование.* Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

#### **Тактическая подготовка (40).**

*Тактика нападения.* *Индивидуальные действия.* Выбор места: для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи; При действии с мячом: чередование способов подач; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен к спиной.

*Групповые действия.* Взаимодействие игроков при второй передаче зон 6, 1 и 5 с игроком зоны 2.

*Командные действия.* Прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая – игроку, к которому передающий стоит спиной. Система игры со второй передачи и игрока передней линии.



**Тактика защиты. Индивидуальные действия.** Выбор места при приеме подач. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой. При действии с мячом: выбор приема мяча, посланного через сетку противником.

**Групповые действия.** Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

**Командные действия.** Расположение игроков при приеме подачи, когда игрок 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок 3 остается в зоне 4 и играет в нападении. Система игры: расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

### **Общефизическая подготовка (18).**

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

### **Специальная физическая подготовка (26).**

Упр. для развития прыгучести; упр. с отягощением; упр. для развития качеств, необходимых при выполнении подач; упр. для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов; упр. для развития качеств, необходимых при блокировании.

### **Соревнования(8 часов).**

Принять участие в соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Установка на предстоящую игру. Технический план команды и задания отдельным игрокам. Характеристика команды противника. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.

## **5. Учебно – тематическое планирование 1 год обучения**

<b>Раздел (тема)</b>	<b>Общее кол-во часов</b>	<b>Теоретических</b>	<b>Практических</b>
1. Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятиях по волейболу.	2	2	
2. Строевые упражнения. Бег 30 м. Развитие быстроты. Баскетбол.	2		2
3. Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач. Волейбольная лапта.	2		2
4. Прыжок в длину с места. Бег 30м. Подтягивание (вис). Пресс.	2		2
5. Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.	2		2
6. Подвижные игры с элементами волейбола. Правила игры волейбола.	4	2	2
7. Стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег.	2		2
8. Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками.	2		2
9. Перемещения и стойки. Прием сверху, снизу.	2		2
10. Стойки в сочетании с перемещениями.	2		2
11. Упражнения для развития прыгучести. Учебная игра.	2		2
12. Развитие скоростно-силовой выносливости.	2		2
13. Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).	2		2
14. Прием снизу двумя руками.	2		2
15. Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону.	2		2
16. Групповые действия: взаимодействие при первой передачи игроков зон 3,4 и 2.	2		2
17. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.	2		2
18. Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3х10м, 5х10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	2		2
19. Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения., в парах, направляя мяч веред вверх.	2		2
20. Бросок набивного мяча (1 кг) из п.сед на полу.	2		2
21. Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	2		2
22. Бег с остановками, изменением направления.	2		2
23. Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости.	2		2



24. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.	2		2
25. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами.	2		2
26. Прием сверху нижней прямой подачи. Прием снизу.	2		2
27. Выбор места на приеме подачи, при приеме мяча.	2		2
28. Передачи мяча сверху, снизу двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой.	2		2
29. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.	2		2
30. Групповые действия игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче.	4	2	2
31. Взаимодействие игроков при приеме подачи и при второй передаче.	2		2
32. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	2		2
33. Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.	2		2
34. Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	2		2
35. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2		2
36. Взаимодействие игроков при приеме с подачи: игроков зон 1 и 5 с игроком 6 зоны.	2		2
37. Подвижная игра «Волейбольная лапта».	2		2
38. Челночный бег с изменением направления из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач.	2		2
39. Передачи мяча сверху, снизу двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	2		2
40. Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.	2		2
41. Страховка. Выбор способа приема мяча от соперника.	2		2
42. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага.	2		2
43. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.	2		2
44. Бег, развитие выносливости. Подводящие упражнения.	2		2
45. Прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая в зону 4 (2).	2		2
46. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	2		2
47. Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения.	2		2
48. Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол.	2	2	
49. Эстафеты с различными видами спортивных игр. Совершенствование передач.	2		2
50. Выбор места при приеме подачи, страховка. Расстановка игроков.	2		2
51. Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	2		2
52. Освоение терминологии принятой в волейболе. Овладение командным голосом. Жестикуляция.	2	2	
53. Командные действия: система игры, со второй передачи игроков передней линии – прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2.	4	2	2
54. Подготовительные к волейболу игры: «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку».	2		2
55. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча.	2		2
56. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2		2
57. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка».	2		2
58. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2		2
59. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2		2
60. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2.	4	2	2



61. Участие на соревнованиях	6		6
62. Итоговое занятие. Сдача нормативов.	2		2
<b>ИТОГО:</b>	<b>136</b>	<b>14</b>	<b>122</b>

### Учебно – тематическое планирование 2 год обучения

Раздел (тема)	Общее кол-во часов	Теоретическ их	Практичес ких
1. Инструктаж по Т.Б. Правила игры в/б.	2	2	
2. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2		2
3. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка».	2		2
4. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2		2
5. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2		2
6. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2.	2		2
7. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча.	2		2
8. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2		2
9. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».	2		2
10. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2		2
11. Система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).	2		2
12. Выбор места игроком при страховке, при приеме с подачи. Выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.	2		2
13. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.	2		2
14. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2		2
15. Гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль.	2	2	
16. Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3x10м, 5x10м.	2		2
17. Отбивание мяча кулаком. Верхняя прямая подача. Нападающий удар.	2		2
18. Групповые действия игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.	2		2
19. Встречная эстафета с мячом. ОРУ с отягощением. Бросок набивного мяча из п.сидя.	2		2
20. Верхняя прямая подача.	2		2
21. Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	2		2
22. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	2		2
23. Учебная игра по правилам волейбола.	2		2
24. Тестирование по ОФП. Передача мяча в парах, над собой.	2		2
25. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2		2
26. Развитие общей выносливости. Подвижные игры.	2		2
27. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация.	2		2
28. Акробатические упражнения – группировки, перекаты в сторону, боком. Падения.	2		2
29. Выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).	2		2
30. Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой.	2		2
31. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.	2		2
32. Развитие выносливости. Подвижные игры.	2		2
33. Блокирование: одиночное в зонах 3,2,4.	2		2
34. Учебная игра с применением заданий.	2		2
35. Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после	2		2



перемещения.			
36. Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях.	4	2	2
37. Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	2		2
38. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	2		2
39. Выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке).	2		2
40. Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	2		2
41. Передачи мяча сверху двумя руками	2		2
42. Выбор места при приеме нижней и верхней подачи; определение места и времени для прыжка при блокировании.	2		2
43. Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку.	2		2
44. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2		2
45. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация	4	2	2
46. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6,5,1 и 3,4,2 при приеме подачи.	4	2	2
47. Учебная игра с заданием.	2		2
48. Прямой нападающий удар. Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку.	2		2
49. Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	2		2
50. подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи.	2		2
51. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи.	2		2
52. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку.	2		2
53. Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками.	2		2
54. Индивидуальные действия : вторая передача из зоны 3 на точность в зоны по заданию. Передача мяча через сетку на «свободное место», на игрока слабо владеющего приемом мяча.	2		2
55. Нападающий удар из зон 4,2, 3.	2		2
56. Выбор места на приеме нижней и верхней подачи. Учебная игра.	2		2
57. Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей.	2		2
58. Взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара.	4	2	2
59. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче.	2		2
60. Участие на соревнованиях	8	2	6
61. Итоговое занятие. Сдача нормативов.	2		2
<b>ИТОГО:</b>	<b>136</b>	<b>14</b>	<b>122</b>

### Учебно – тематическое планирование 3 год обучения

Раздел (тема)	Общее кол-во часов	Теоретическ их	Практичес ких
1 Инструктаж по Т.Б во время занятий и на соревнованиях, предупреждение травмоопасных ситуаций.	2	2	
2. Подачи: нижние - соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая – подряд 10-15 попыток на количество.	2		2
3. Имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.	2		2
4. Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перекаты, падения.	2		2
5. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче, игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче.	2		2
6. Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств	2		2
7. Прямой нападающий удар.	2		2
8. Жесты судей. Теория судейства. Основные ошибки.	2	2	



9. Взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов.	2		2
10. 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		2
11. 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		2
12. 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		2
13. Система игры со второй передачи игроков передней линии. Учебная игра.	2		2
14. 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		2
15. Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами.	2		2
16. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол.	4		4
17. Прием мяча с падением, перекатом.	4		4
18. Перекаты в группировке. Падания. Баскетбол.	4		4
19. Выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу.	2		2
20. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы).	2		
21. Подготовка мест занятий, инвентаря. Счет. Жестикуляция судей.	2	2	
22. Правила соревнований, их организация и проведение.	2	2	
23. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол	2		2
24. Выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу.	2		2
25. 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		2
26. 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		2
27. Прием мяча с падением, перекатом. Прием мяча с подачи. Выполнение различных упражнений со стенкой (прием-подача)	2		2
28. Нападающий удар. Верхняя прямая подача.	2		2
29. 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		2
30. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы).	2		2
31. Блокирование одиночное.	4		4
32. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы).	2		2
33. 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).	4		4
34. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.	4	2	2
35. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра ручной мяч.	2		2
36. ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Падения.	2		2
37. Учебная игра с заданием.	4		4
38. Многократное повторение тактических действий. Игра «Два	2		2



мяча через сетку».			
39. ОРУ с отягощением. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Падения.	2		2
40. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация	2		2
41. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».	2		2
42. Многократное повторение тактических действий. Игра «Два мяча через сетку».	2		2
43. 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		2
44. Учебная игра с заданием.	2		2
45. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».	2		2
46. Жестикуляция. Правила проведения соревнований. Правила игры.	2	2	
47. Подача мяча, передачи в парах, над собой. Тестирование по ОФП.	2		2
48. Подачи: нижние - соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая – подряд 10-15 попыток на количество.	2		2
49. Прямой нападающий удар.	2		2
50. Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости	2		2
51. Взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов.	2		2
52. 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		2
53. 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		2
54. Система игры со второй передачи игроков передней линии. Учебная игра.	2		2
55. Соревнования. Матчевые встречи.	10	2	8
56. Итоговое занятие. Сдача нормативов.	4		4
<b>ИТОГО:</b>	<b>136</b>	<b>14</b>	<b>122</b>



**Нормативные требования, содержание и методика проведения контрольных испытаний**

№	Контрольные нормативы	1 год			2 год			3 год		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь	10	8	6	13	11	8	15	13	10
2	Передача от стены двумя руками сверху с расстояния 2-3 м без потерь	10	8	6	13	11	8	15	13	10
3	Передача от стены двумя руками снизу с расстояния 2-3 м без потерь	10	8	6	13	11	8	15	13	10
4	Передачи над собой в круге без потерь	15	13	10	20	15	13	25	20	15
5	Подача (любая): из 6 попыток	5	4	3	6	5	4	-	-	-
6	Подача (любая): из 10 попыток	-	-	-	7	6	5	8	7	6
7	Подачи по зонам (1, 6, 5) на точность по 2 в каждую	-	-	-	3	2	1	5	4	3
8	Передачи на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 после паса преподавателя: из 6 попыток	3	2	1	5	4	2	6	5	3
9	Нападающий удар из зоны 4 после паса преподавателя: из 6 попыток	3	2	1	5	4	2	6	5	4
10	Бег челночный 5 по 6 м (с)	10.1	10.7	10.9	9.9	10.1	10.7	9.6	9.9	10.1
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20	18	15	25	20	18	30	25	20
12	Поднимание туловища из положения лежа на спине	23	20	19	29	27	25	32	27	25



### Список литературы

- 1. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2012.**
- 2. Каинов А.Н.** Организация работы спортивных секций в школе. Программы, рекомендации. Волгоград: Издательство «Учитель», 2012. – 167с.
- 3. Спортивные игры:** техника, тактика, методика обучения: учеб. Для студ. высш. пед. учеб. заведений/ под ред. Ю. Д. Железняк, Ю.М. Портнова. 2-е изд., стереотип. М. : Изд. Центр «Академия», 2004. - 520 с.
- 4. Нестеровский Д.И.** Баскетбол: теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М. : Изд. Центр «Академия», 2007. - 336с.
- 5. [http:// a.v.\\_didenko.rabochaya\\_programma\\_.sog\\_13-14.doc](http://a.v._didenko.rabochaya_programma_.sog_13-14.doc)**