

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Мурманска  
«Основная общеобразовательная школа № 58»**

ПРИНЯТА  
решением педагогического совета  
МБОУ г. Мурманска ООШ № 58  
Протокол № 1 от 030.08.2024

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
МБОУ г. Мурманска ООШ № 58  

---

№ 176 от 30.08.2024

**АДАптированная дополнительная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 11 – 17 лет

Срок реализации: 3 года

Программа разработана  
учителем физической культуры  
Кленкиным Н.В.

**Мурманск  
2024**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Волейбол» физкультурно-спортивной направленности разработана на основе:

- комплексной программы физического воспитания 1-11 кл. под редакцией В.И. Ляха, Л.Б. Кофмана, Г.Б. Мейксона;
- пособия А.И.Каинова «Организация работы спортивных секций в школе»: программы, рекомендации»;

Программа «Волейбол» физкультурно-спортивной направленности разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28);
- письма Министерства образования и науки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

### **Направленность программы**

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

## **Актуальность**

АДОП «Волейбол» актуальна для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни. Она направлена на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении, общении со сверстниками. По разносторонности воздействия на организм занятия волейболом представляют собой идеальное средство для развития жизненно необходимых навыков и совершенствования физических качеств. Кроме того, волейбол – популярный вид спорта, что способствует заинтересованности детей в посещении занятий и возможности реализации целей данной программы.

**Цель программы** - удовлетворение образовательных потребностей и интересов обучающихся через обеспечение разностороннего физического развития и укрепления здоровья учащихся посредством занятий волейболом.

## **Задачи**

### **Обучающие /предметные/:**

- обучение техническим приёмам и правилам игры,
- обучение тактическим действиям,
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях,
- овладение навыками регулирования психического состояния,
- подготовка, инструкторов и судей по волейболу, подготовка и выполнение нормативных требований.

### **Развивающие /метапредметные/:**

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

### **Воспитательные /личностные/:**

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;

- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

### **Коррекционные**

- развивать пространственное восприятие и ориентировку в пространстве;
- развивать зрительно-моторную координацию, глазомер и ловкость;
- активизировать и упражнять зрительную функцию;
- развитие связанной монологической речи.

### **Новизна**

Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации. Обучение по программе осуществляется для детей с ограниченными возможностями здоровья. Категории детей с ОВЗ для обучения по данной программе – дети с нарушениями зрения, дети с тяжелыми нарушениями речи.

### **Сроки реализации программы: 3 года**

1 год обучения – 2 часа в неделю

2 год обучения – 2 часа в неделю

3 год обучения – 2 часа в неделю

### **Направленность: физкультурно-спортивная**

### **Адресат программы и условия реализации**

Занятия проводятся в группе, в которую зачисляются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий волейболом (подтверждается наличием медицинской справки). Возраст 11-17 лет.

**Форма занятий** - физические упражнения (разминка, специальные упражнения, игровые комбинации, игра), беседы по правилам и судейству соревнований. Практические методы: метод упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

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

**Уровень программы – базовый.**

**Формы представления результатов:**

Выполнение в конце каждого года требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития согласно оценочным материалам, представленным в программе.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

После окончания *первого этапа* обучения обучающийся должен:

**знать:**

- расстановку игроков на поле;
- правила перехода игроков по номерам;
- правила игры в мини-волейбол;
- правильность счёта по партиям;

**уметь:**

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;
- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров;
- выполнять падения.

После окончания *второго этапа* обучения обучающийся должен:

**знать:**

- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;
- классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном

процессе;

- ведение счёта по протоколу;

**уметь:**

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2;
- выполнять передачи мяча снизу над собой в круге;
- выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность;
- выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3;
- выполнять обманные действия “скидки”.

После окончания *третьего этапа* обучения обучающийся должен:

**знать:**

- переход средней линии;
- положение о соревнованиях; способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный;

- обязанности судей;

**уметь:**

- выполнять передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара;

- выполнять передачи мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;

- выполнять передачу сверху двумя руками в прыжке;

- выполнять верхнюю прямую подачу;

- выполнять нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач;

- выполнять одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

**Итоги реализации программы:** участие в соревнованиях, товарищеские игры, сдача контрольных нормативов и контрольные задания.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| №<br>п/п                   | Название раздела,<br>темы                  | Количество часов |        |          | Формы<br>аттестации/<br>контроля     |
|----------------------------|--|------------------|--------|----------|--------------------------------------|
|                            |  | Всего            | Теория | Практика |                                      |
| <b>Первый год обучения</b> |  |                  |        |          |                                      |
| 1.                         | Основы знаний                              | 5                | 5      | -        |                                      |
| 2.                         | Общая физическая<br>подготовка             | 15               | -      | 15       |                                      |
| 3.                         | Специальная<br>физическая<br>подготовка    | -                | -      | -        |                                      |
| 4.                         | Техническая<br>подготовка                  | 30               | -      | 30       |                                      |
| 5.                         | Тактическая<br>подготовка                  | 18               | -      | 18       |                                      |
| 6.                         | Контрольные<br>испытания и<br>соревнования | 4                | -      | 4        | Соревнования,<br>контрольные<br>игры |
|                            | ИТОГО (часов)                              | 72               |        |          |                                      |
| <b>Второй год обучения</b> |  |                  |        |          |                                      |
| 1.                         | Основы знаний                              | 5                | 5      | -        |                                      |
| 2.                         | Общая физическая<br>подготовка             | 5                | -      | 5        |                                      |
| 3.                         | Специальная<br>физическая<br>подготовка    | 10               | -      | 10       |                                      |
| 4.                         | Техническая<br>подготовка                  | 30               | -      | 30       |                                      |

|                            |                                      |    |   |    |                                |
|----------------------------|--------------------------------------|----|---|----|--------------------------------|
| 5.                         | Тактическая подготовка               | 18 | - | 18 |                                |
| 6.                         | Контрольные испытания и соревнования | 4  | - | 4  | Соревнования, контрольные игры |
|                            | ИТОГО (часов)                        | 72 |   |    |                                |
| <b>Третий год обучения</b> |                                      |    |   |    |                                |
| 1.                         | Основы знаний                        | 5  | 5 | -  |                                |
| 2.                         | Общая физическая подготовка          | 5  | - | 5  |                                |
| 3.                         | Специальная физическая подготовка    | 10 | - | 10 |                                |
| 4.                         | Техническая подготовка               | 30 | - | 30 |                                |
| 5.                         | Тактическая подготовка               | 18 | - | 18 |                                |
| 6.                         | Контрольные испытания и соревнования | 4  | - | 4  | Соревнования, контрольные игры |
|                            | ИТОГО (часов)                        | 72 |   |    |                                |

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

### І этап.

#### **І. Основы знаний (5 часов)**

*Тема № 1.* Вводное занятие

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

*Тема № 2-3.* История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу

История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

*Тема № 4-5.* Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье.

Развитая мышечная система - свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

#### **ІІ. Общая физическая подготовка (15 часов)**

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

*Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места

в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

*Подвижные игры:* “День и ночь”, “Салки без мяча”, “Караси и щука”, “Волк во рву”, “Третий лишний”, “Удочка”, “Круговая эстафета”, комбинированные эстафеты.

### **III. Техническая подготовка (30 часов)**

*Овладение техникой передвижений и стоек.* Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

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

*Овладение техникой подачи:* нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

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

*Овладение техникой подачи.* Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

#### **IV. Тактическая подготовка (18 часов)**

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

*Групповые действия.* Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия 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.

#### **V. Контрольные испытания и соревнования (4 часа)**

Участие в соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

#### ***Итоговое занятие***

Техника безопасности во время летних каникул.

### **II этап.**

#### **I. Основы знаний (5 часов)**

Вводное занятие. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

#### **II. Общая физическая подготовка (5 часов)**

*Гимнастические упражнения.* Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч — упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика), согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 x 20 м, 3 x 30 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Бег или кросс (до 1000 м).

*Подвижные игры:* “Гонка мячей”, “Салки”, “Пятнашки”), “Невод”, “Метко в цель”, “Подвижная цель”, “Эстафета с бегом”, “Эстафета с прыжками”, “Мяч среднему”, “Охотники и утки”, “Перестрелка”, “Перетягивание через черту”, “Вызывай смену”, “Эстафета футболистов”, “Эстафета баскетболистов”, “Эстафета с прыжками чехардой”, “Встречная эстафета с мячом”, “Ловцы”, “Борьба за мяч”, “Мяч ловцу”, “Перетягивание каната”.

### **III. Специальная физическая подготовка (10 часов)**

*Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.* По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных

положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) - сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

*Бег с остановками и изменением направления.* Челночный бег на 5 и Юм (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (массой от 1 до 2 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки.

*Подвижные игры:* “День и ночь” (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), “Вызов”, “Вызов номеров”, “Попробуй унеси”, различные варианты игры “Салки”. Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

*Упражнения для развития прыгучести.* Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).

*Упражнения с отягощением, штанга* - вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание - до 80 %, выпрыгивание - 20-40 %, выпрыгивание из приседа - 20-30 %, пояс, манжеты на запястья, у голеностопных суставов. Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах.

*Многократные броски набивного мяча* (массой 1-2 кг) над собой и прыжки и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д.

*Прыжки на одной и на обеих ногах* на месте и в движении лицом вперед, боком

и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.*

Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами, Упражнения с набивным мячом. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.*

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг “крюком” в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг).

*Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.*

Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).

#### **IV. Техническая подготовка (30 часов)**

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

*Нападающие удары* по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу: подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, брошенному партнером; *нападающий удар* из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.

*Техника защиты. Действия без мяча.*

*Перемещения и стойки:* стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево.

*Действия с мячом. 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.

*Тактика нападения.* Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2).

При действиях с мячом. Чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.

## **V. Tактическая подготовка (18 часов)**

*Тактика нападения. Групповые действия в нападении.* Взаимодействия игроков передней линии. При первой 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 и 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 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3.

*Тактика защиты. Индивидуальные действия.* 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.* Взаимодействия 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.* Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

*Система игры.* Расположение игроков при приеме мяча от противника “углом вперед” с применением групповых действий.

## **VI. Контрольные испытания и соревнования (4 часа)**

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования.

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

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

### ***Итоговое занятие***

Техника безопасности во время летних каникул.

## **III этап.**

### **I. Основы знаний (5 часов)**

Вводное занятие. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи. Перемена подачи. Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линии. Выход мяча из игры. Проигрыш очка или подачи. Счет и результат игры. Правила

волейбола. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбиванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств.

## **II. Общая физическая подготовка (5 часов)**

*Гимнастические упражнения.* Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля. В парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке массового типа.

*Упражнения для мышц туловища и шеи.* Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

*Упражнения для мышц ног, таза.* Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег. Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 x 20-30 м, 3 x 30-40 м, 4 x 50-60 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Кросс до 7 км.

*Подвижные игры:* “Гонка мячей”, “Салки” (“Пятнашки”), “Невод”, “Метко в цель”, “Подвижная цель”, “Эстафета с бегом”, “Эстафета с прыжками”, “Мяч среднему”, “Охотники и утки”, “Перестрелка”, “Перетягивание через черту”,

“Вызывай смену”, “Эстафета футболистов”, “Эстафета баскетболистов”, “Эстафета с прыжками чехардой”, “Встречная эстафета с мячом”, “Ловцы”, “Борьба за мяч”, “Мяч ловцу”, “Перетягивание каната”.

### **III. Специальная физическая подготовка (10 часов)**

*Подвижные игры:* “День и ночь” (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), “Вызов”, “Вызов номеров”, “Попробуй унеси”, различные варианты игры “Салочки”, специальные эстафеты с выполнением заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

*Упражнения для развития прыгучести.* Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).

*Упражнения с отягощением* Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком, спиной вперед. То же с отягощением.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.* Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча: двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе, снизу одной и двумя руками, одной рукой над головой, “крюком” через сетку. Упражнения с партнером. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.* Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте и в прыжке, в прыжке через сетку двумя руками из-за головы, “крюком” в прыжке - в парах и через

сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочек с песком (до 1 кг).

*Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.*

Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания). Передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым, левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч за собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего.

Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует.

#### **IV. Техническая подготовка (30 часов)**

*Техника нападения. Действия без мяча.*

*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 сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча — верхняя прямая.

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

*Техника защиты. Действия без мяча.* Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими

приемами игры в защите.

**Действия с мячом. 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.

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

#### **V. Tактическая подготовка (18 часов)**

**Техника нападения.** Действия без мяча.

**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 сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча — верхняя прямая.

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

**Техника защиты.** Действия без мяча. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

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

#### **VI. Контрольные испытания и соревнования (4 часа)**

Принять участие в соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Установка на предстоящую игру (на макете).

Технический план игры команды и задания отдельным игрокам.  
Характеристика команды противника. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.

***Итоговое занятие***

Техника безопасности во время летних каникул.

## ФОРМЫ И ПЕРИОДИЧНОСТЬ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Основной показатель - выполнение в конце каждого года требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

**Текущий контроль** выполнения технических приемов регулярно проводится не только в виде соревновательных упражнений («Кто больше», «Точно в цель» и т.п.) с записью в индивидуальные карточки и подведением итогов, кто лучший на данном занятии, но и в виде: контрольных и товарищеских игр и последующего просмотра видеозаписи игры и разбора игры в целом и индивидуально.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года все обучающиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Основным критерием спортивно-оздоровительной работы - повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатами в начале года (индивидуально - ориентируемся по показателям каждого ребенка в начале и в конце учебного года, а также по сравнению с прошлогодними показателями - в мае-месяце). Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями.

## ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### Контрольные испытания

#### *Общefизическая подготовка*

*Бег 30 м б х 5 м.* На расстоянии 5 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

*Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

*Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.* Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

#### *Техническая подготовки*

*Испытания на точность передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки - не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

*Испытание на точность передачи через сетку.* На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 — размером 2 х 1, в зоне 1 и в зоне 6 - размером 3 х 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

*Испытания на точность подачи.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6 х 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 х 3 м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах - 5 попыток).

*Испытания на точность нападающего удара.* Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4,2.

*Испытание в защитных действиях* (“защита зоны”). Испытуемый находится в зоне G в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2.

Учащийся должен применить все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки - первый год обучения - 5; второй год обучения - 10; учебно-тренировочные группы, первый год обучения - 15, второй год обучения - 20.

***Тактическая подготовка.*** Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14-16 лет - 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

## Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям.

| Технический прием       | Контрольные упражнения  | Возраст лет | Оценка   |               |         |        |         |               |         |        |
|-------------------------|---|-------------|----------|---------------|---------|--------|---------|---------------|---------|--------|
|                         |   |             | мальчики |               |         |        | девочки |               |         |        |
|                         |   |             | высокий  | Выше среднего | средний | низкий | высокий | Выше среднего | средний | низкий |
| <b>I. Передача мяча</b> | 1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).   | 11          | 4        | 3             | 2       | 1      | 4       | 3             | 2       | 1      |
|                         |   | 12          | 7        | 5             | 3       | 1      | 6       | 4             | 3       | 1      |
|                         |   | 13          | 9        | 6             | 4       | 2      | 7       | 5             | 3       | 2      |
|                         |   | 14          | 12       | 9             | 5       | 3      | 9       | 7             | 4       | 3      |
|                         | 2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)                | 11          | 3        | 2             | 1       | 0      | 3       | 2             | 1       | 0      |
|                         |   | 12          | 5        | 4             | 2       | 1      | 4       | 3             | 2       | 1      |
|                         | 3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток) | 11          | 4        | 3             | 2       | 1      | 4       | 3             | 2       | 1      |
|                         |   | 12          | 6        | 5             | 3       | 2      | 5       | 4             | 3       | 2      |

|  |    |   |   |   |   |   |   |   |   |
|--|----|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)  | 13 | 4 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 0 |
|  | 14 | 6 | 5 | 3 | 2 | 5 | 4 | 2 | 1 |
|  | 15 | 6 | 5 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 |
|  | 16 | 6 | 5 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 |
|  | 17 | 7 | 5 | 3 | 2 | 6 | 5 | 3 | 2 |
| 5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток) | 13 | 5 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|  | 14 | 6 | 5 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| 6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)  | 15 | 4 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 0 |
|  | 16 | 4 | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|  | 17 | 5 | 4 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 |

|                        |  |                |             |             |             |             |             |             |             |             |
|------------------------|--|----------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|                        | 7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольнике 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток) | 15<br>16<br>17 | 5<br>5<br>7 | 4<br>4<br>5 | 3<br>3<br>4 | 2<br>2<br>2 | 4<br>4<br>5 | 3<br>3<br>4 | 2<br>2<br>3 | 1<br>1<br>2 |
| <b>II. Подача мяча</b> | 1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)  | 11<br>12       | 7<br>8      | 4<br>6      | 3<br>4      | 1<br>2      | 6<br>7      | 4<br>5      | 3<br>3      | 1<br>2      |
|                        | 2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)  | 11<br>12       | 4<br>6      | 3<br>4      | 2<br>3      | 1<br>2      | 4<br>5      | 3<br>4      | 1<br>2      | 0<br>1      |
|                        | 3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)   | 13<br>14       | 8<br>9      | 5<br>7      | 3<br>5      | 2<br>3      | 6<br>7      | 4<br>5      | 3<br>4      | 2<br>2      |
|                        | 4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)   | 13<br>14       | 5<br>6      | 4<br>5      | 2<br>3      | 1<br>2      | 4<br>5      | 3<br>4      | 2<br>2      | 1<br>1      |

|  |  |    |   |   |   |   |   |   |   |   |
|--|--|----|---|---|---|---|---|---|---|---|
|  | 5. Верхняя   | 15 | 6 | 5 | 3 | 2 | 5 | 4 | 2 | 1 |
|  | прямая подача  | 16 | 7 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 2 |
|  | на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки) | 17 | 8 | 6 | 4 | 3 | 6 | 4 | 3 | 2 |
|  | 6. Верхняя   | 15 | 5 | 4 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|  | боковая  | 16 | 7 | 6 | 4 | 2 | 5 | 3 | 2 | 1 |
|  | подача в пределы площадки (10 попыток)                                   | 17 | 8 | 7 | 5 | 3 | 6 | 5 | 3 | 2 |

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **ПРОГРАММЫ**

1. Спортивный зал
2. Волейбольная сетка с антеннами
3. Волейбольные мячи разных размеров
4. Волейбольные мячи разной цветовой гаммы
5. Спортивное оборудование для ОФП
6. Корзина для мячей
7. Перекидное табло

#### **Кадровое обеспечение**

Педагог, владеющий следующими профессиональными и личностными качествами:

- обладает специальным спортивным-педагогическим образованием;
- хорошо знает технические особенности при выполнении заданных упражнений, владеет методикой преподавания.
- владеет навыками и приёмами организации спортивных занятий;
- знает физиологию и психологию детского возраста;
- умеет вызвать интерес к себе и преподаваемому предмету;
- умеет создать комфортные условия для успешного развития личности учащихся;
- умеет видеть и раскрывать творческие способности учащихся;
- систематически повышает уровень своего педагогического мастерства и уровень квалификации по специальности.

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

| № занятия | Раздел программы         | Тема занятий  | Дата и время по плану | Дата и время по факту | Кол-во часов по плану | Форма занятия                | Форма контроля |
|-----------|--------------------------|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|------------------------------|----------------|
| 1         | Теоретическая подготовка | Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятиях по волейболу.                  |                       |                       | 1                     | Учебно-тренировочное занятие | Текущий        |
| 2         | Физическая подготовка    | Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач.                               |                       |                       | 1                     | Учебно-тренировочное занятие | Текущий        |
| 3         | Физическая подготовка    | Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.            |                       |                       | 1                     | Учебно-тренировочное занятие | Текущий        |
| 4         | Техническая подготовка   | Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками.                                    |                       |                       | 1                     | Учебно-тренировочное занятие | Текущий        |
| 5         | Техническая подготовка   | Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками. Прием мяча после отскока от стены. |                       |                       | 1                     | Учебно-тренировочное занятие | Текущий        |
| 6         | Техническая подготовка   | Прием снизу двумя руками.   |                       |                       | 1                     | Учебно-тренировочное занятие | Текущий        |
| 7         | Физическая подготовка    | Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.                              |                       |                       | 1                     | Учебно-тренировочное занятие | Текущий        |
| 8         | Техническая подготовка   | Прием снизу двумя руками.   |                       |                       | 1                     | Учебно-тренировочное занятие | Текущий        |
| 9         | Физическая подготовка    | Подводящие упражнения для приема и передач, подач.                                  |                       |                       | 1                     | Учебно-тренировочное занятие | Текущий        |

|    |                         |   |  |  |   |                              |         |
|----|-------------------------|---|--|--|---|------------------------------|---------|
| 10 | Техническая подготовка  | Передачи мяча сверху.   |  |  | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 11 | Техническая подготовка  | Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. |  |  | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 12 | Техническая подготовка  | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча.              |  |  | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 13 | Физическая подготовка   | Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести  |  |  | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 14 | Техническая подготовка  | Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.                               |  |  | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 15 | Физическая подготовка   | Круговая тренировка на развитие силовых качеств.                        |  |  | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 16 | Физическая подготовка   | Челночный бег. Подводящие упражнения для приема и передач.              |  |  | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 17 | Физическая подготовка   | Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.           |  |  | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 18 | Техническая подготовка  | Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.                          |  |  | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 19 | Интегральная подготовка | Чередование упражнений на развитие качеств применительно к              |  |  | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |

|    |                          |   |  |  |   |                              |         |
|----|--------------------------|---|--|--|---|------------------------------|---------|
|    |                          | изученным техническим приемам .   |  |  |   |                              |         |
| 20 | Физическая подготовка    | Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.                              |  |  | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 21 | Техническая подготовка   | Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.  |  |  | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 22 | Теоретическая подготовка | Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол.                             |  |  | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 23 | Физическая подготовка    | Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч.          |  |  | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 24 | Техническая подготовка   | Передачи мяча. Прямой нападающий удар.  |  |  | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 25 | Судейская подготовка     | Освоение терминологии принятой в волейболе. Овладение командным голосом. Судейство игр. |  |  | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 26 | Физическая подготовка    | Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.                        |  |  | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 27 | Интегральная подготовка  | Прием подачи и первая передача в зону нападения.  |  |  | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 28 | Физическая подготовка    | Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.                        |  |  | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |

|    |                          |   |  |  |   |                              |             |
|----|--------------------------|---|--|--|---|------------------------------|-------------|
| 29 | Техническая подготовка   | Прямой нападающий удар. Подача мяча. Передачи мяча.   |  |  | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий     |
| 30 | Физическая подготовка    | Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана». |  |  | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Контрольный |
| 31 | Физическая подготовка    | Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.                            |  |  | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий     |
| 32 | Интегральная подготовка  | Чередование технических приемов в различных сочетаниях.                                     |  |  | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий     |
| 33 | Интегральная подготовка  | Прием подачи и первая передача в зону нападения.  |  |  | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий     |
| 34 | Теоретическая подготовка | Гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль.  |  |  | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий     |
| 35 | Техническая подготовка   | Верхняя прямая подача.  |  |  | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий     |
| 36 | Физическая подготовка    | Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести                      |  |  | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий     |
| 37 | Физическая подготовка    | Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести                      |  |  | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий     |
| 38 | Контрольные нормативы    | Тестирование по ОФП. Передача мяча в парах, над собой.                                      |  |  | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Контрольный |

|    |                         |   |  |  |   |                              |         |
|----|-------------------------|---|--|--|---|------------------------------|---------|
|    |                         |   |  |  |   | очное занятие                |         |
| 39 | Интегральная подготовка | Прием подачи и первая передача в зону нападения.  |  |  | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 40 | Техническая подготовка  | Прием подачи и первая передача в зону нападения.  |  |  | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 41 | Физическая подготовка   | Развитие общей выносливости.<br>Подвижные игры.   |  |  | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 42 | Техническая подготовка  | Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой.                        |  |  | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 43 | Интегральная подготовка | Чередование тактических действий в нападении и защите.                                      |  |  | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 44 | Физическая подготовка   | Развитие выносливости.<br>Подвижные игры.   |  |  | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 45 | Физическая подготовка   | Развитие выносливости.<br>Подвижные игры.   |  |  | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 46 | Техническая подготовка  | Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке.  |  |  | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 47 | Техническая подготовка  | Многократное выполнение технических приемов.  |  |  | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |
| 48 | Физическая подготовка   | Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана». |  |  | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий |

|    |                         |   |  |  |   |                              |             |
|----|-------------------------|---|--|--|---|------------------------------|-------------|
| 49 | Техническая подготовка  | Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.              |  |  | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий     |
| 50 | Интегральная подготовка | Прием подачи и первая передача в зону нападения.                              |  |  | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Контрольный |
| 51 | Физическая подготовка   | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. |  |  | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий     |
| 52 | Техническая подготовка  | Многократное выполнение технических приемов.                                  |  |  | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий     |
| 53 | Физическая подготовка   | Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч |  |  | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий     |
| 54 | Техническая подготовка  | Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.               |  |  | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Контрольный |
| 55 | Тактическая подготовка  | Индивидуальные взаимодействия.  |  |  | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий     |
| 56 | Техническая подготовка  | Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками.                     |  |  | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Контрольный |
| 57 | Тактическая подготовка  | Индивидуальные взаимодействия.  |  |  | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий     |
| 58 | Физическая подготовка   | Проведение упражнений по построению и перестроению группы.                    |  |  | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Контрольный |

|    |                        |  |  |  |   |                              |             |
|----|------------------------|--|--|--|---|------------------------------|-------------|
| 59 | Физическая подготовка  | Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.                             |  |  | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Контрольный |
| 60 | Тактическая подготовка | Групповые действия: взаимодействие игроков в зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче. |  |  | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Контрольный |
| 61 | Тактическая подготовка | Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.          |  |  | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий     |
| 62 | Тактическая подготовка | Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.          |  |  | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий     |
| 63 | Техническая подготовка | Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения, перекаты, падения.    |  |  | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий     |
| 64 | Тактическая подготовка | Групповые взаимодействия.  |  |  | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Контрольный |
| 65 | Техническая подготовка | Прямой нападающий удар.  |  |  | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Контрольный |
| 66 | Тактическая подготовка | Групповые взаимодействия.  |  |  | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Текущий     |
| 68 | Физическая подготовка  | Метание малого мяча с места в цель, на дальность. Ручной мяч                                 |  |  | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Контрольный |
| 69 | Тактическая подготовка | Групповые взаимодействия.  |  |  | 1 | Учебно-тренировочное занятие | Контрольный |

|    |                           |   |  |  |   |   |                 |
|----|---------------------------|---|--|--|---|---|-----------------|
|    |                           |   |  |  |   | очное<br>занятие                        |                 |
| 70 | Тактическая<br>подготовка | Групповые<br>взаимодействия.  |  |  | 1 | Учебно-<br>трениров<br>очное<br>занятие | Текущ<br>ий     |
| 71 | Контрольные<br>нормативы  | Подача мяча, передачи в<br>парах, над<br>собой. Тестирование по<br>ОФП. |  |  | 1 | Учебно-<br>трениров<br>очное<br>занятие | Контро<br>льный |
| 72 | Контрольные<br>нормативы  | Подача мяча, передачи в<br>парах, над<br>собой. Тестирование по<br>ОФП. |  |  | 1 | Учебно-<br>трениров<br>очное<br>занятие | Текущ<br>ий     |

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Ю.Н. Клещев , А.Г. Фурманов Юный волейболист, М - «Физкультура и спорт» 1979 г.

А.Г. Фурманов Волейбол в школе , Киев - 1987 г.

Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский , Волейбол в школе, М - «Просвещение» 1989

г. Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей. - Москва «Просвещение», 1984 г.

Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов-н/ Д: «Феникс», 2001 г.

Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. - Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.

А.В. Беляев Волейбол на уроке физической культуры, М - «Физкультура и спорт» 2005г.