

**Дополнительная**

**общеразвивающая программа**

**«Волейбол*»***

Направленность: спортивно-оздоровительная

Уровень программы: базовый

Срок реализации: 1 год

Возрастная категория: 7-17 лет

Вид программы: модифицированная

Составитель: Козлов Юрий Петрович,

учитель физической культуры

п. Малиновка

2024-2025 учебный год.

**Комплекс** **основных характеристик программы**

**Пояснительная записка**

Общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет спортивно-оздоровительную направленность, носит личностно-ориентированный характер, по форме организации – групповая.

**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. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

**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 детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

**Формы и методы обучения.**

Занятия проводятся в групповой форме.

Форма обучения очная.

При реализации программы используются следующие методы и приемы:

* тестирование;
* психогимнастика;
* подвижные игры;
* ролевые игры, подвижные игры с правилами;
* история возрождения физической культуры и спорта;

**Режим занятий.**

Количество недель по учебному плану – 37.

Количество учебных часов по программе – 185 часа. (5 часов в неделю)

Академический час - 45 минутам.

**Адресат** **программы**. Комплектование группы проходит без предварительного отбора. Возраст 12-16 лет. Количество обучающихся в группе - 17 человек.

**Цель и задачи программы**

**Цель:**

Формирование двигательной сферы, овладение техникой и тактикой игры. Выступление на соревнованиях.

Сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

**Задачи:**

***Оздоровительные:***

* + 1. Укрепление физического и психологического здоровья.
    2. Улучшение физического развития.
    3. Устойчивость организма к различным заболеваниям.

***Образовательные:***

1. Совершенствовать координацию тела.
2. Развитие физических качеств (ловкость, выносливость, прыгучесть и т. п).
3. Формирование двигательных умений и навыков.
4. Обучение техническим приёмам и правилам игры;
5. Обучение тактическим действиям; обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
6. Овладение навыками регулирования психического состояния.
7. Усвоение знаний о физическом воспитании.

***Воспитательные:***

1. Выработка у учащихся привычку соблюдения режима.
2. Развивать умения самостоятельно заниматься приемами в парах.
3. Воспитывать любовь к занятиям, спорту, интерес к результатам ,достижениям спортсменов.
4. Воспитывать положительные черты характера
5. Воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
6. Воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
7. Формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

***Развивающие:***

1. Повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
2. Совершенствование навыков и умений игры;
3. Развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

***Особенностью данной программы*** является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу.

Волейбол— один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко

прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мыши. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Во время этой игры создаются благоприятные возможности для проявления смекалки, ловкости, силы, быстроты, выносливости, волевых качеств, взаимопомощи и других качеств, свойств личности. В кружке учащиеся приобретают необходимые навыки и умения. Овладевают техникой и тактикой нападения, а также защиты

**Содержание программы**

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

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

**Техническая подготовка**

*Овладение техникой передвижения и стоек.* Стойка игрока(исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком 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 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; 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 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

**Тактическая подготовка**

*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 3 ( 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.

**Общефизическая подготовка (**на каждом занятии)

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

*Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого . Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. 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.

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

Учебный план

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование темы | Количество часов |
| 1  2  3  4 | Теоретические сведения  Общая и специальная физическая подготовка  Основы техники и тактики игры  Контрольные игры и соревнования | в процессе занятий  50  129  6 |
|  | Итого: | 185 |

Планируемые результаты

Данная программа обеспечивает достижение необходимых личностных, метапредметных, предметных результатов:

**Метапредметными** результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

**Личностные результаты:**

• активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

• проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

• оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

**Метапредметные результаты:**

• характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

• обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

• общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

• обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий общей физической подготовкой;

• организация самостоятельной деятельности с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

• планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

• анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

• видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

• оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

• управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

• технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты:**

• планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической подготовки;

• изложение фактов истории развития физической подготовки, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

• представление общей физической подготовки как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

• измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

• оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;

• бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;

• организация и проведение занятий общей физической подготовки с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

• характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

• взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

• объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

• подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

• нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

• выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

• выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельной гости;

• выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

В результате освоения программного материала учащиеся должны

иметь представление:

о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;

о правилах проведения закаливающих процедур;

об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

уметь: определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);

вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;

выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;

выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;

выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

демонстрировать уровень физической подготовленности

**II Комплекс организационно-педагогических условий**

**Формы аттестации**

Результативность освоения программы отслеживается систематически в течение года с учетом уровня знаний и умени. С этой целью используются разнообразные виды контроля:

освоение программы осуществляется следующими способами:

текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;

тематический контроль умений и навыков после изучения тем;

взаимоконтроль;

самоконтроль;

итоговый контроль умений и навыков;

**Оценочные материалы**

Для оценки успешности освоения программы используется диагностика, которая показывает знания, умения и навыки, сформированных и развитых в процессе учебной деятельности.

**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** |
| ***I. Передача***  ***мяча*** | 1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз). | 11  12  13  14 | 4  7  9  12 | 3  5  6  9 | 2  3  4  5 | 1  1  2  3 | 4  6  7  9 | 3  4  5  7 | 2  3  3  4 | 1  1  2  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  12 | 3  5 | 2  4 | 1  2 | 0  1 | 3  4 | 2  3 | 1  2 | 0  1 |
| 3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны4 через сетку в квадрат3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток) | 11  12 | 4  6 | 3  5 | 2  3 | 1  2 | 4  5 | 3  4 | 2  3 | 1  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  14  15  16  17 | 4  6  6  6  7 | 3  5  5  5  5 | 2  3  3  3  3 | 1  2  2  2  2 | 3  5  5  5  6 | 2  4  4  4  5 | 1  2  3  3  3 | 0  1  2  2  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  14 | 5  6 | 4  5 | 3  3 | 2  2 | 4  5 | 3  4 | 2  3 | 1  2 |
| 6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток) | 15  16  17 | 4  4  5 | 3  3  4 | 2  2  2 | 1  1  1 | 3  4  4 | 2  3  3 | 1  2  2 | 0  1  1 |
| 7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток) | 15  16  17 | 5  5  7 | 4  4  5 | 3  3  4 | 2  2  2 | 4  4  5 | 3  3  4 | 2  2  3 | 1  1  2 |
| ***II. Подача мяча*** | 1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток) | 11  12 | 7  8 | 4  6 | 3  4 | 1  2 | 6  7 | 4  5 | 3  3 | 1  2 |
| 2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки) | 11  12 | 4  6 | 3  4 | 2  3 | 1  2 | 4  5 | 3  4 | 1  2 | 0  1 |
| 3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток) | 13  14 | 8  9 | 5  7 | 3  5 | 2  3 | 6  7 | 4  5 | 3  4 | 2  2 |
| 4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки) | 13  14 | 5  6 | 4  5 | 2  3 | 1  2 | 4  5 | 3  4 | 2  2 | 1  1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***III. Нападающий удар*** | 1. Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток) | 11  12  13  14 | 3  4  6  8 | 2  3  5  6 | 1  2  3  4 | 0  1  2  3 | 2  3  6  6 | 1  2  5  5 | -  1  3  3 | -  -  2  2 |
| 2. Нападающий удар из зоны 4 на точность (по 5 попыток в зоны 1 и 5) с передачи из зоны 3 | 15  16  17 | 6  7  8 | 5  6  7 | 4  4  5 | 3  3  4 | 5  6  7 | 4  5  6 | 3  3  4 | 2  2  3 |
| 3. Прямой нападающий удар из зоны 4 на силу в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток) | 15  16  17 | 5  7  8 | 4  6  6 | 3  5  5 | 2  4  4 | 4  6  6 | 3  5  5 | 2  4  4 | 1  3  3 |
| ***IV. Блокирование*** | 1. Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5  (10 попыток) | 13  14  15  16  17 | 2  2  5  6  8 | 1  1  4  5  6 | 1  1  2  4  4 | -  -  1  2  3 | 1  2  4  5  7 | 1  1  3  4  5 | -  -  2  3  3 | -  -  1  1  1 |
| 2. Блокирование нападающего удара из зоны 2 в зону 1  (10 попыток) | 13  14  15  16  17 | 2  2  5  6  8 | 1  1  4  5  6 | 1  1  2  4  4 | -  -  1  2  3 | 1  2  5  5  7 | 1  1  3  4  5 | -  -  2  3  3 | -  -  1  1  1 |
| 3. Блокирование нападающего удара из зоны 3 в пределы площадки (10 попыток) | 15  16  17 | 4  5  6 | 3  4  5 | 2  3  4 | 1  2  2 | 3  4  5 | 2  3  4 | 2  3  3 | 1  1  1 |

**Условия реализации программы**

При реализации программы в учебном процессе используется учебно-тренировочный инвентарь.

Программа реализуется с использованием технологий: развивающего обучения, дифференцированного, личностно – ориентированного, игрового, здоровьесберегающего, группового обучения.

В программе используются следующие методы обучения тестирование, подвижные игры, спортивные игры с правилами

построены на принципах обучения развивающего и воспитывающего характера:

− доступности,

− наглядности,

− целенаправленности,

− индивидуальности,

− результативности.

В работе используются методы обучения по источнику передачи знаний:

− словесный (объяснение педагога);

− наглядный (личный показ педагога и т.д.);

− практический (практические занятия в объединении).

Занятия в учебном процессе предусматривают наличие здоровьесберегающих технологий: постоянной смены деятельности, организационных моментов, динамических пауз, коротких перерывов, проветривание помещения, занятий на улице.

**Материально-техническое обеспечение**

1. Сетка волейбольная
2. Мячи волейбольные
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастические скамейки
5. Скакалки
6. Мячи набивные
7. Тренажеры

**Календарно–тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название темы** | **Кол-во часов** | **Дата** | |
| **План** | **Факт** |
| 1 | П Инструктаж по ТБ во время занятий и на соревнованиях, предупреждении ситуаций. Вводное занятие. | 1 |  |  |
| 2 | Прием подачи и первая передача в зону нападения. | 1 |  |  |
| 3 | Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка». | 1 |  |  |
| 4 | Прием подачи и первая передача в зону нападения. | 1 |  |  |
| 5 | Командные действия: расположение игроков при приеме подачи. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2. | 1 |  |  |
| 6 | Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча. | 1 |  |  |
| 7 | Прием подачи и первая передача в зону нападения. | 1 |  |  |
| 8 | Система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). | 1 |  |  |
| 9 | Выбор места игроком при страховке, при приеме с подачи. Выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. | 1 |  |  |
| 10 | Чередование технических приемов в различных сочетаниях. | 1 |  |  |
| 11 | Прием подачи и первая передача в зону нападения. | 1 |  |  |
| 12 | Отбивание мяча кулаком. Верхняя прямая подача. Нападающий удар. | 1 |  |  |
| 13 | Групповые действия игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1. | 1 |  |  |
| 14 | Верхняя прямая подача. | 1 |  |  |
| 15 | Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |
| 16 | Упражнения для развития навыков  быстроты ответных действий, прыгучести | 1 |  |  |
| 17 | Прием подачи и первая передача в зону нападения. | 1 |  |  |
| 18 | Выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу). | 1 |  |  |
| 19 | Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой. | 1 |  |  |
| 20 | Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите. | 1 |  |  |
| 21 | Учебная игра с применением заданий. | 1 |  |  |
| 22 | Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения. | 1 |  |  |
| 23 | Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях. | 1 |  |  |
| 24 | Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. | 1 |  |  |
| 25 | Выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке). | 1 |  |  |
| 26 | Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения. | 1 |  |  |
| 27 | Выбор места при приеме нижней и верхней подачи; определение места и времени для прыжка при блокировании. | 1 |  |  |
| 28 | Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку. | 1 |  |  |
| 29 | Прием подачи и первая передача в зону нападения. | 1 |  |  |
| 30 | Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6,5,1 и 3,4,2 при приеме подачи. | 1 |  |  |
| 31 | Учебная игра с заданием. | 1 |  |  |
| 32 | Прямой нападающий удар. Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку. | 1 |  |  |
| 33 | Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях | 1 |  |  |
| 34 | Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения. | 1 |  |  |
| 35 | Подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи. | 1 |  |  |
| 36 | Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи. | 1 |  |  |
| 37 | Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку. | 1 |  |  |
| 38 | Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками. | 1 |  |  |
| 39 | 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. | 1 |  |  |
| 40 | Нападающий удар из зон 4,2, 3. | 1 |  |  |
| 41 | Выбор места на приеме нижней и верхней подачи. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 42 | Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей. | 1 |  |  |
| 43 | Взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара. | 1 |  |  |
| 44 | Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче. | 1 |  |  |
| 45 | Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 46 | Подачи: нижние - соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая – подряд 10-15 попыток на количество. | 1 |  |  |
| 47 | Имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку. | 1 |  |  |
| 48 | Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перекаты, падения. | 1 |  |  |
| 49 | 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. | 1 |  |  |
| 50 | Развитие скоростно-силовых качеств. Прямой нападающий удар. | 1 |  |  |
| 51 | Прямой нападающий удар. | 1 |  |  |
| 52 | Развитее скоростно-силовых качеств, гибкости. Прямой нападающий удар. | 1 |  |  |
| 53 | Взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов. | 1 |  |  |
| 54 | Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи. | 1 |  |  |
| 55 | 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 | 1 |  |  |
| 56 | Метание малого мяча  с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч | 1 |  |  |
| 57 | Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи | 1 |  |  |
| 58 | Система игры со второй передачи игроков передней линии. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 59 | Система игры со второй передачи игроков передней линии. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 60 | 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 | 1 |  |  |
| 61 | Система игры со второй передачи игроков передней линии. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 62 | Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. | 1 |  |  |
| 63 | Прием мяча с падением, перекатом. | 1 |  |  |
| 64 | Учебная игра | 1 |  |  |
| 65 | Выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу. | 1 |  |  |
| 66 | 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 1зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы). | 1 |  |  |
| 67 | Подготовка мест занятий, инвентаря. Счет. Жестикуляция судей. | 1 |  |  |
| 68 | Правила соревнований, их организация и проведение. | 1 |  |  |
| 69 | Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол Учебная игра | 1 |  |  |
| 70 | Выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу. | 1 |  |  |
| 71 | 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 | 1 |  |  |
| 72 | Прием мяча с падением, перекатом. Прием мяча с подачи. | 1 |  |  |
| 73 | 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). | 1 |  |  |
| 74 | Метание малого мяча  с места в стенку или щит в цель, на дальность. Учебная игра | 1 |  |  |
| 75 | Прием мяча с падением, перекатом. Прием мяча с подачи. Выполнение различных упражнений со стенкой (прием-подача) | 1 |  |  |
| 76 | Метание малого мяча  с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч | 1 |  |  |
| 77 | Нападающий удар. Верхняя прямая подача. | 1 |  |  |
| 78 | 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). | 1 |  |  |
| 79 | Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы). | 1 |  |  |
| 80 | Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Учебная игра | 1 |  |  |
| 81 | Блокирование одиночное. | 1 |  |  |
| 82 | Выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу. | 1 |  |  |
| 83 | Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы). | 1 |  |  |
| 84 | 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). | 1 |  |  |
| 85 | Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6. | 1 |  |  |
| 86 | Учебная игра с заданием. | 1 |  |  |
| 87 | Учебная игра с заданием. | 1 |  |  |
| 88 | Прием мяча сверху после отскока от стены. | 1 |  |  |
| 89 | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация | 1 |  |  |
| 90 | Учебная игра с заданием. | 1 |  |  |
| 91 | Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед». | 1 |  |  |
| 92 | Метание малого мяча  с места в стенку или щит в цель, на дальность. Учебная игра | 1 |  |  |
| 93 | 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). | 1 |  |  |
| 94 | Учебная игра с заданием. | 1 |  |  |
| 95 | Учебная игра с заданием. | 1 |  |  |
| 96 | Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед». | 1 |  |  |
| 97 | Учебная игра с заданием. | 1 |  |  |
| 98 | Жестикуляция. Правила проведения соревнований. Правила игры. Учебная игра | 1 |  |  |
| 99 | Подача мяча, передачи в парах, над собой. | 1 |  |  |
| 100 | Подачи: нижние - соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая – подряд 10-15 попыток на количество. | 1 |  |  |
| 101 | Имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку. | 1 |  |  |
| 102 | Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование. | 1 |  |  |
| 103 | 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. | 1 |  |  |
| 104 | Прямой нападающий удар. | 1 |  |  |
| 105 | Взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов. | 1 |  |  |
| 106 | Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи. | 1 |  |  |
| 107 | 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 | 1 |  |  |
| 108 | Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи | 1 |  |  |
| 109 | Система игры со второй передачи игроков передней линии. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 110 | Учебная игра | 1 |  |  |
| 111 | Прием подачи и первая передача в зону нападения. | 1 |  |  |
| 112 | Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка». | 1 |  |  |
| 113 | Прием подачи и первая передача в зону нападения. | 1 |  |  |
| 114 | Командные действия: расположение игроков при приеме подачи. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2. | 1 |  |  |
| 115 | Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча. | 1 |  |  |
| 116 | Прием подачи и первая передача в зону нападения. | 1 |  |  |
| 117 | Система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). | 1 |  |  |
| 118 | Выбор места игроком при страховке, при приеме с подачи. Выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. | 1 |  |  |
| 119 | Чередование технических приемов в различных сочетаниях. | 1 |  |  |
| 120 | Прием подачи и первая передача в зону нападения. | 1 |  |  |
| 121 | Отбивание мяча кулаком. Верхняя прямая подача. Нападающий удар. | 1 |  |  |
| 122 | Групповые действия игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1. | 1 |  |  |
| 123 | Верхняя прямая подача. | 1 |  |  |
| 124 | Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |
| 125 | Упражнения для развития навыков  быстроты ответных действий, прыгучести | 1 |  |  |
| 126 | Прием подачи и первая передача в зону нападения. | 1 |  |  |
| 127 | Выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу). | 1 |  |  |
| 128 | Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой. | 1 |  |  |
| 129 | Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите. | 1 |  |  |
| 130 | Учебная игра с применением заданий. | 1 |  |  |
| 131 | Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения. | 1 |  |  |
| 132 | Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях. | 1 |  |  |
| 133 | Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. | 1 |  |  |
| 134 | Выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке). | 1 |  |  |
| 135 | Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения. | 1 |  |  |
| 136 | Выбор места при приеме нижней и верхней подачи; определение места и времени для прыжка при блокировании. | 1 |  |  |
| 137 | Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку. | 1 |  |  |
| 138 | Прием подачи и первая передача в зону нападения. | 1 |  |  |
| 139 | Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6,5,1 и 3,4,2 при приеме подачи. | 1 |  |  |
| 140 | Учебная игра с заданием. | 1 |  |  |
| 141 | Прямой нападающий удар. Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку. | 1 |  |  |
| 142 | Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях | 1 |  |  |
| 143 | Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения. | 1 |  |  |
| 144 | Подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи. | 1 |  |  |
| 145 | Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи. | 1 |  |  |
| 146 | Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку. | 1 |  |  |
| 147 | Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками. | 1 |  |  |
| 148 | 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. | 1 |  |  |
| 149 | Нападающий удар из зон 4,2, 3. | 1 |  |  |
| 150 | Выбор места на приеме нижней и верхней подачи. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 151 | Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей. | 1 |  |  |
| 152 | Взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара. | 1 |  |  |
| 153 | Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче. | 1 |  |  |
| 154 | Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 155 | Подачи: нижние - соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая – подряд 10-15 попыток на количество. | 1 |  |  |
| 156 | Имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку. | 1 |  |  |
| 157 | Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перекаты, падения. | 1 |  |  |
| 158 | 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. | 1 |  |  |
| 159 | Развитие скоростно-силовых качеств. Прямой нападающий удар. | 1 |  |  |
| 160 | Прямой нападающий удар. | 1 |  |  |
| 161 | Развитее скоростно-силовых качеств, гибкости. Прямой нападающий удар. | 1 |  |  |
| 162 | Взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов. | 1 |  |  |
| 163 | Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи. | 1 |  |  |
| 164 | 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 | 1 |  |  |
| 165 | Метание малого мяча  с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч | 1 |  |  |
| 166 | Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи | 1 |  |  |
| 167 | Система игры со второй передачи игроков передней линии. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 168 | Система игры со второй передачи игроков передней линии. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 169 | 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 | 1 |  |  |
| 170 | Система игры со второй передачи игроков передней линии. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 171 | Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. | 1 |  |  |
| 172 | Прием мяча с падением, перекатом. | 1 |  |  |
| 173 | Учебная игра | 1 |  |  |
| 174 | Выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу. | 1 |  |  |
| 175 | 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). | 1 |  |  |
| 176 | Подготовка мест занятий, инвентаря. Счет. Жестикуляция судей. | 1 |  |  |
| 177 | Правила соревнований, их организация и проведение. | 1 |  |  |
| 178 | Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол Учебная игра | 1 |  |  |
| 179 | Выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу. | 1 |  |  |
| 180 | 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 | 1 |  |  |
| 181 | Прием мяча с падением, перекатом. Прием мяча с подачи. | 1 |  |  |
| 182 | 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). | 1 |  |  |
| 183 | Метание малого мяча  с места в стенку или щит в цель, на дальность. Учебная игра | 1 |  |  |
| 184-185 | Прием мяча с падением, перекатом. Прием мяча с подачи. Выполнение различных упражнений со стенкой (прием-подача) | 1 |  |  |

**Литература**

1. Комплексная программа по физическому воспитанию. 5-11 классы под редакцией В. И. Лях и А. А. Зданевич. Москва. «Просвещение» 2008г.

2. В.А. Лепешкин Волейбол в школе. Обучение тактике игры. Москва «Чистые пруды» 2007

3. Т.М. Титова., Т.В. Степанова. Волейбол. Развитие физических качеств и двигательных навыков в игре. Москва «Чистые пруды» 2007

4. Ю.Д. Железняк юный волейболист, М – «Просвещение» 1999 г.

5. О. Чехов «Основы волейбола» Москва. «Физическая культура и спорт» 2008г