

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №25  
ХУТОРА ПЕРВАЯ СИНЮХА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЛАБИНСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании  
Педагогического/ методического совета  
От «30» августа 2022 г.  
Протокол №\_1\_\_

Утверждаю  
Директор МОБУ СОШ № 25  
хутора Первая Синюха  
\_\_\_\_\_ /М.С.Дорохова /  
«\_» \_\_\_\_\_ 2022 г.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ И ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ВОЛЕЙБОЛ»

Уровень программы: базовый  
(ознакомительный, базовый или углубленный)

Срок реализации программы: 1 год 108 ч-1 группа, 148 ч- 2 группа.  
(общее количество часов, количество часов по годам обучения)

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID – номер Программы в Навигаторе: 23832

Автор- составитель:  
Друкер Дмитрий Григорьевич  
(указать ФИО и должность разработчика)

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА СЕКЦИИ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ВОЛЕЙБОЛ»**

Программа секции «Волейбол» составлена на основе учебного пособия «Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов» Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011, в соответствии с ФГОС ООО 2010 г.

В системе физического воспитания в нашей стране особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана. Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии со стандартами второго поколения.

Дополнительная образовательная программа относится к спортивно-оздоровительному направлению и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы основной школы (5-9 кл.). Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол» для учащихся 5-11 классов разработана на основе:

- требований нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новых федеральных государственных образовательных стандартов общего образования.
- действующих образовательных программ по физической культуре для образовательных учреждений.

Программа спортивно-оздоровительного направления «Волейбол» во внеурочной деятельности для учащихся основной классов, соотносящаяся с Государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников, **целью**, которой является:

- способствовать всестороннему физическому развитию;
- способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

#### **Основные задачи:**

##### **1. Оздоровительная задача.**

Укрепление здоровья. Совершенствование физического развития.

##### **2. Образовательные задачи.**

Обучение основам техники и тактики игры волейбол. Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости; Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

##### **3. Воспитательные задачи.**

Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом. Воспитание моральных и волевых качеств.

#### **Общая характеристика курса**

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

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

#### **В предложенной программе выделяются четыре раздела:**

1. Основы знаний. 2. Общая физическая подготовка. 3. Специальная подготовка. 4. Примерные показатели двигательной подготовленности.

**В разделе «основы знаний»** представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

**В разделе «общефизической подготовки»** даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общефизическая подготовка

способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

**В разделе «специальной подготовки»** представлен материал по волейболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

**В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности»** приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.

Нормативы по физической подготовке.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

Теоретические и практические занятия, общеразвивающие и специальные упражнения.

Значение волейбола в общеобразовательной системе, общеразвивающих и специальных упражнений в системе общефизической подготовки.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов: - достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе; - повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта; - устойчивое овладение умениями и навыками игры; - развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы; - укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма; - умение контролировать психическое состояние.

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно - половые и индивидуальные особенности детей.

- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.

- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.

- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык

## **Личностные и метапредметные результаты**

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

### **Личностные результаты:**

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

### **Метапредметные результаты:**

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

### **Предметные результаты:**

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся культуры здоровья и предполагает:

потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях; спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях; стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

### **Место программы в учебном плане**

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 5-11 класса. Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

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

Особенности набора детей – учащиеся пятого-одиннадцатого классов с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная.

Количество обучающихся – 56 человек.

Формы контроля – опрос, тесты-практикумы.

### **Основы знаний (теоретическая часть):**

Основы истории развития волейбола в России;  
Сведения о строении и функциях организма человека;  
Правила игры в волейбол (пионербол);  
Места занятий, инвентарь.

### **Общефизическая подготовка (практическая часть):**

Строевые упражнения;  
Гимнастические упражнения;  
Легкоатлетические упражнения;  
Подвижные и спортивные игры.  
Специальная физическая подготовка (практическая часть):  
Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;  
Подвижные игры;  
Упражнения для развития прыгучести;  
Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;  
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;

### **Техника нападения (практическая часть):**

Перемещения и стойки;  
Действия с мячом. Передачи мяча;  
Техника защиты:  
Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

### **Тактическая подготовка. Тактика нападения:**

Индивидуальные действия

Командные действия

Тактика защиты:

Индивидуальные действия

Командные действия

### **Контрольные игры и соревнования:**

теоретическая часть

Правила соревнований

практическая часть:

Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола

Учебно-тренировочные игры

Физическая подготовленность

### **Стойки и перемещения.**

Перемещения приставными шагами лицом вперед, правым, левым боком вперед и спиной вперед.

## ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ:

### Общезначительная и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Бег 30 м	с 6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2	Челночный бег 3x10 м	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175
4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперед из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки)	4 - 5	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин)	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40

### Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Жонглирование мячом над собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7
3	Жонглирование мячом над собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6
4	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 м)	3	2

**Тематическое планирование по программе «ВОЛЕЙБОЛ»  
1 группа**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теоретичес- кие занятия	практичес- кие занятия
1.	История развития волейбола.	2	-	-
2.	Сведения о строении и функциях организма занимающихся	1	-	-
3.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом		-	-
4.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма			-
5.	Правила соревнований, их организация и проведение			10
6.	Общая и специальная физическая подготовка			30
7.	Основы техники и тактики игры	10		50
8.	Учебные игры и соревнования	30		15
		50		
		15		
	<b>Итого:</b>	<b>108</b>	<b>3</b>	<b>105</b>

**Тематическое планирование по программе «ВОЛЕЙБОЛ»  
2 группа**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теоретичес- кие занятия	практичес- кие занятия
1.	История развития волейбола.	2		-
2.	Сведения о строении и функциях организма занимающихся	1		-
3.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	1		-
4.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма			-
5.	Правила соревнований, их организация и проведение			10
6.	Общая и специальная физическая подготовка			40
7.	Основы техники и тактики игры			80
8.	Учебные игры и соревнования	10		14
		40		
		80		
		14		
	<b>Итого:</b>	<b>148</b>	<b>4</b>	<b>144</b>



## Календарно-тематическое планирование спортивной секции «Волейбол»

1 группа (6 – 8 классы)

№ п.п	Кол-во часов	Элементы содержания	1-группа	
			По плану	Фактическая
1	1 ч.	Инструктаж по Т.Б.на занятиях. История развития волейбола .	2.09.22	
2	2 ч.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	7.09.22	
3	1 ч.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Стойка игрока ( исходное положения) Игра «Перестрелка»	9.09.22	
4	2 ч.	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами:правым/левым боком.	14.09.22	
5	1 ч.	Перемещение в стойке в стойке приставными шагами:правым/левым боком  Подвижные игры и эстафеты.	16.09.22	
6	2 ч.	Правила игры. Игровое занятие.	21.09.22	
7	1 ч.	Разучивание сочетания способов перемещения ( бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	23.09.22	
8	2 ч.	Общая физическая подготовка. Эстафеты с различными способами перемещений.	28.09.22	
9	1 ч.	Нижняя передача. Передача над собой	30.09.22	
10	2 ч.	Основные стойки, перемещения и остановки.	5.10.22	

		Нижняя и верхняя передачи		
11	1 ч.	Общая и специальная физическая подготовка. Верхняя подача с середины площадки. Игра «Перестрелка»	7.10.22	
12	2 ч.	Нижняя прямая подача.	12.10.22	
13	1 ч.	Верхняя передача в парах через сетку. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра в волейбол.	14.10.22	
14	2 ч.	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны.	19.10.22	
15	1 ч.	Общая и специальная физическая подготовка. Передача мяча сверху стоя спиной к цели.	21.10.22	
16	2 ч.	Нижняя прямая подача. Отработка нижней передачи в парах через сетку.	26.10.22	
17	1 ч.	Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	28.10.22	
18	2 ч.	Верхняя передача в парах. Ведение в начальные игровые ситуации. Передача мяча сверху стоя спиной к цели.	2.11.22	
19	1 ч.	Общая и специальная физическая подготовка. Передача мяча в прыжке.	4.11.22	
20	2 ч.	Нижняя прямая подача.	9.11.22	
21	1 ч.	Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.	11.11.22	
22	2 ч.	Верхняя передача у стены, в парах через сетку. подвижные игры	16.11.22	
23	1 ч.	Передачи мяча сверху и снизу с перемещениями.	18.11.22	

24	2 ч.	Нижняя прямая подача.	23.11.22	
25	1	Прием двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.	25.11.22	
26	2	Правило игры. Игровые занятия.	30.11.22	
27	1 ч.	Передача в четверках с перемещением из зоны 6 в зону 2,3 и из зоны 4 в зоны 5,6. Учебная игра в волейбол.	2.12.22	
28	2 ч.	Общая и специальная физическая подготовка. Верхняя прямая подача.	7.12.22	
29	1 ч.	Передача мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях .  Учебная игра в волейбол	9.12.22	
30	2 ч.	Верхняя прямая подача с середины площадки.	14.12.22	
31	1 ч.	Прием мяча с подачи. Учебная игра « Перестрелка»	16.12.22	
32	2 ч.	Передача мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	21.12.22	
33	1 ч.	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 3,2,6 в зону 4.	23.12.22	
34	2 ч.	Общая и специальная физическая подготовка. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол	28.12.22	
35	1 ч.	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3.	11.01.23	
36	1ч.	Передача из зон 1,6,5 в зону 3 с приема подачи.	13.01.23	
37	2 ч.	Общая и специальная физическая подготовка. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2 и 4.	18.01.23	

		Учебно-тренировочная игра в волейбол.		
38	1 ч.	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно-тренировочная игра в волейбол. Игра « Перестрелка»	20.01.23	
39	2 ч.	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	25.01.23	
40	1 ч.	Правила игры. Игровое занятие.	27.01.23	
41	2 ч.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1.02.23	
42	1 ч.	Общая и специальная физическая подготовка. Прямой нападающий удар.	3.02.23	
43	2 ч.	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3.	8.02.23	
44	1 ч.	Нижняя передача мяча у стены в парах и через сетку. Игра « Перестрелка»	10.02.23	
45	2 ч.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нападающий удар с поворотом туловища.	15.02.23	
46	1 ч.	Индивидуальное блокирование. Учебно-тренировочная игра.	17.02.23	
47	2 ч.	Общая и специальная физическая подготовка. Нападающий удар без поворота туловища ( с переводом рукой).	22.02.23	
48	2 ч.	Индивидуальные тактические действия в нападении.	24.02.23	
49	1 ч.	Подача и приём мяча у стены. Игра « Перестрелка»	1.03.23	

50	2 ч.	Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	3.03.23	
51	1ч.	Групповые тактические действия в нападении- взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	8.03.23	
52	2 ч.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.  Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиции игроков.  Учебно-тренировочная игра в волейбол.	10.03.23	
53	1 ч.	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	15.03.23	
54	2 ч.	Общая и специальная физическая подготовка. Система игры в защите «углом вперед».	17.03.23	
55	1 ч.	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	22.03.23	
56	2 ч.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.  Учебная игра в «Волейбол»	24.03.23	
57	1 ч.	Товарищеские встречи между командами 5-7 классов.	29.03.23	
58	2 ч.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки.	31.03.23	
59	1 ч.	Обучение нападающему удару. Совершенствование техники верхней подачи мяча.	5.04.23	

60	2 ч.	Двухсторонняя игра в волейбол.	7.04.23	
61	1 ч.	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения в парах с мячом.	12.04.23	
62	2 ч.	Нападающий удар и блокирование. Организация и проведение соревнований.	14.04.23	
63	1 ч.	Передачи для нападающих действий.	19.04.23	
64	2 ч.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Тактика игры.	21.04.23	
65	1 ч.	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения в парах с мячом. Техника игры в волейбол.	26.04.23	
66	2 ч.	Нападающий удар и блокирование. Нижняя передача над собой и за спину. Двухсторонняя игра в волейбол.	28.04.23	
67	1 ч.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Совершенствование передач мяча. Совершенствование техники нижней (прямой и боковой) подач мяча.	3.05.23	
68	2 ч.	Закрепление техники верхней подачи мяча. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	5.05.23	
69	1 ч.	Техника игры в волейбол Двухсторонняя игра в волейбол	10.05.23	
70	2 ч.	Техника игры в волейбол Двухсторонняя игра в волейбол	12.05.23	
71	1 ч.	Инструкторская и судейская подготовка. Контрольная игра, соревнование.	17.05.23	
72	2 ч.	Передачи для нападающих действий.	19.05.23	
итого	108 ч.			

## Календарно-тематическое планирование спортивной секции «Волейбол»

2 группа (9 – 11 классы)

№ п.п	Кол-во часов	Элементы содержания	1-группа	
			По плану	Фактическая
1	2 ч.	Инструктаж по Т.Б.на занятиях. История развития волейбола .	2.09.22	
2	2 ч.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	7.09.22	
3	2 ч.	Стойка волейболиста. Перемещение в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	9.09.22	
4	2 ч.	Правила игры. Игровое занятие	14.09.22	
5	2 ч.	Нижняя передач в парах через сетку. Верхняя передача в парах через сетку в парах Учебная игра в волейбол.	16.09.22	
6	2 ч.	Общая и специальная физическая подготовка. Прием мяча двумя снизу.	21.09.22	
7	2 ч.	Стойка волейболиста. Перемещение в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Учебная игра в волейбол.	23.09.22	
8	2 ч.	Передача мяча двумя сверху после перемещений.	28.09.22	

		Верхняя подача и приём		
9	2 ч.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Передача сверху у стены. Нижняя передача у стены.	30.09.22	
10	2 ч.	Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи	5.10.22	
11	2 ч.	Общая и специальная физическая подготовка. Отбивание мяча кулаком через сетку.	7.10.22	
12	2 ч.	Нижняя прямая подача. Нижняя подача по зонам.  Учебная игра в волейбол.	12.10.22	
13	2 ч.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом  Прием мяча двумя снизу.  Учебная игра в волейбол.	14.10.22	
14	2 ч.	Правила игры.  Игровое занятие	19.10.22	
15	2 ч.	Общая и специальная физическая подготовка.  Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Подача мяча сверху по зонам.	21.10.22	
16	2 ч.	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача	26.10.22	
17	2 ч.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.  Прием мяча двумя снизу.  Учебная игра.	28.10.22	
18	2 ч.	Передача мяча сверху стоя спиной к цели.	2.11.22	
19	2 ч.	Общая и специальная физическая	4.11.22	



		подготовка. Передача мяча в прыжке. Подача по диагонали		
20	2 ч.	Нижняя прямая подача.	9.11.22	
21	2 ч.	Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.	11.11.22	
22	2 ч.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом Передача мяча сверху двумя и снизу двумя в различных сочетаниях.	16.11.22	
23	2 ч.	Правила игры. Игровое занятие	18.11.22	
24	2 ч.	Общая и специальная физическая подготовка. Нижняя прямая подача.	23.11.22	
25	2 ч.	Прием двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.	25.11.22	
26	2 ч.	Верхняя прямая подача. Передача мяча в парах в движении.	30.11.22	
27	2 ч.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом Передача в четверках с перемещением из зоны 6 в зону 3,2 и из зоны 6 в зоны 3,4. Учебная игра в волейбол.	2.12.22	
28	2ч.	Правила игры. Игровое занятие	7.12.22	
29	2 ч.	Общая и специальная физическая подготовка. Передача мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.	9.12.22	
30	2 ч.	Верхняя прямая подача.	14.12.22	
31	2 ч.	Прием мяча с подачи.	16.12.22	

32	2 ч.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом  Передача мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	21.12.22	
33	2 ч.	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 4,2,1 в зону 5.	23.12.22	
34	2 ч.	Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол	28.12.22	
35	2 ч.	Общая и специальная физическая подготовка.  Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 4.	11.01.23	
36	2 ч.	Передача из зон 4,5,1 в зону 2 с приема подачи.	13.01.23	
37	2	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом  Вторая передача из зоны 3 в зоны 2 и 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	18.01.23	
38	2 ч.	Правила игры. Игровое занятие	20.01.23	
39	2 ч.	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	25.01.23	
40	2 ч.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом  Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3.	27.01.23	
41	2 ч.	Верхняя передача из зоны 3 в зоны 4,2. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1.02.23	
42	2 ч.	Общая и специальная физическая подготовка. Прямой нападающий удар.	3.02.23	

43	2 ч.	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3.	8.02.23	
44	2 ч.	Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	10.02.23	
45	2 ч.	Правила игры. Игровое занятие	15.02.23	
46	2 ч.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом Индивидуальное блокирование. Учебно-тренировочная игра.	17.02.23	
47	2 ч.	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой).	22.02.23	
48	2 ч.	Групповое блокирование Учебно-тренировочная игра в волейбол.	24.02.23	
49	2 ч.	Общая и специальная физическая подготовка. Индивидуальные тактические действия в нападении.	1.03.23	
50	2 ч.	Верхняя прямая подача по определенным зонам.	3.03.23	
51	2 ч.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	8.03.23	
52	2 ч.	Групповые тактические действия в нападении- взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	10.03.23	
53	2 ч.	Общая и специальная физическая подготовка. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	15.03.23	
54	2 ч.	Командные тактические действия в	17.03.23	

		нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно-тренировочная игра в волейбол.		
55	2 ч.	Правила игры. Игровое занятие	22.03.23	
56	2 ч.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом  Учебно-тренировочная игра в волейбол.	24.03.23	
57	2 ч.	Первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 9-11 классов.	29.03.23	
58	2 ч.	Товарищеские встречи между командами девушек и парней.	31.03.23	
59	2 ч.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки.	5.04.23	
60	2 ч.	Обучение нападающему удару. Совершенствование техники верхней подачи мяча.	7.04.23	
61	2 ч.	Двухсторонняя игра в волейбол.	12.04.23	
62	2 ч.	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения в парах с мячом.	14.04.23	
63	2ч.	Нападающий удар и блокирование.  Организация и проведение соревнований.	19.04.23	
64	2 ч.	Передачи для нападающих действий.	21.04.23	
65	2 ч.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.  Тактика игры.	26.04.23	
66	2 ч.	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения в парах с мячом. Техника игры в волейбол.	28.04.23	

67	2 ч.	Нападающий удар и блокирование. Нижняя передача над собой и за спину. Двухсторонняя игра в волейбол.	3.05.23	
68	2 ч.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Совершенствование передач мяча. Совершенствование техники нижней (прямой и боковой) подач мяча.	5.05.23	
69	2 ч.	Закрепление техники верхней подачи мяча. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	10.05.23	
70	2 ч.	Техника игры в волейбол Двухсторонняя игра в волейбол	12.05.23	
71	2 ч.	Техника игры в волейбол Двухсторонняя игра в волейбол	17.05.23	
72	2 ч.	Инструкторская и судейская подготовка. Контрольная игра, соревнование.	19.05.23	
73	2 ч.	Передачи для нападающих действий.	24.05.23	
74	2 ч.	Техника игры в волейбол Двухсторонняя игра в волейбол	26.05.23	
итого	148 ч.			

## **Предполагаемые результаты освоения курса «Волейбол».**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ.**

*Первый уровень: усвоение школьником социально значимых знаний.* Это в первую очередь знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране.

*Второй уровень: развитие социально значимых отношений.* Формировать положительное отношение к систематическим занятиям волейболом. Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

*Третий уровень: приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий*

Понимать роль волейбола в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

### **ПРЕДМЕТНЫЕ**

*Иметь представление об истории развития волейбола в России;*  
О правилах личной гигиены, профилактики травматизма  
Технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.  
Играть в волейбол по упрощенным правилам.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

*Учащиеся научатся:*

Следовать при выполнении задания инструкциям учителя  
Понимать цель выполняемых действий  
Различать подвижные и спортивные игры

*Учащиеся получают возможность научиться:*

Принимать решения связанные с игровыми действиями;  
Взаимодействовать друг с другом на площадке  
Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ**

### **Список литературы:**

#### **Для педагога:**

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
4. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
5. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
6. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
7. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
8. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
9. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001
10. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2010.
11. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.
12. «Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения», Москва «Просвещение» 2011

#### **Для детей:**

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
3. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
4. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007

#### **Для реализации данной программы в школе имеется и может и может быть использовано:**

1. Спортивный зал.
2. Уличная волейбольная площадка.

3. 2 волейбольные сетки
4. Волейбольные мячи 3 штук.
5. Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование.
6. Компьютеры с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы, учебники по физической культуре.