

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Сторожевская общеобразовательная средняя школа»

Рекомендована к утверждению.

МО учителей физкультуры СОШ Руководитель ОУ

Протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Утверждаю

\_\_\_\_\_ С.М.Попова

« » \_\_\_\_\_ 2019 г.

## **Программа дополнительного образования**

### **«Волейбол»**

(физкультурно – спортивная направленность)

Программу разработал: Сидоркин Владимир Васильевич,

учитель физической культуры.

Возраст участников: с 10 до 17 лет

Срок реализации программы: 1 год

с. Сторожевск

2019

## Пояснительная записка

Данная программа является программой дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений.

Волейбол предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся. Игра в волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим волейболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями. В детском и подростковом возрасте физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. В подростковом возрасте, когда идет упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создает основу для повышения уровня овладения техникой и тактикой.

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья подростков, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровьесберегающих является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в обучающихся самостоятельность, педагог помогает им решить те задачи, которые встают перед ними в подростковом возрасте. Утверждение подростком себя как «взрослой» личности неразрывно связано с реализацией им собственных потребностей в: - Самопознании (проявлении интереса к своим взглядам, отношениям, определении своих возможностей); - Самореализации (раскрытии своих возможностей и личностных качеств); - Самоидентификации (определении своей принадлежности к тем или иным социальным группам); Педагогам важно создать для обучающихся такое пространство, которое отвечало бы их возрастным потребностям и при этом благоприятно отражалось на нравственном развитии.

**Особенностью** программы является её направленность не только на развитие спортивного мастерства, но и на оздоровление детей, позволяя посещать занятия воспитанникам с разной физической подготовкой и физическими способностями.

**Актуальность** программы обусловлена тем, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо проводить на всем протяжении жизни и обучения населения страны. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы организма. Помимо вышеперечисленного, игра волейбол имеет высокую популярность и востребована в различных её проявлениях у подростков. Настоящая программа по волейболу рассчитана на обучающихся от 10 до 17 лет, проявляющим интерес к занятиям по волейболу, допущенных врачом к занятиям физической культурой.

По мнению медиков, выполнение передач мяча, подач и блокирований является хорошим корригирующим средством. При условии правильной методики занятий волейболом у занимающихся становится реже сердечный ритм, снижаются артериальное давление и частота дыхания в состоянии покоя. В связи с этим занятия волейболом должны широко использоваться в работе со школьниками, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Программа курса волейбол рассчитана на один год. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры. Срок реализации программы – один год, количество часов, отведенных на усвоение программы - 144 часа. Форма реализации программы – очная. Условия приема детей: в секцию принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом. Наполняемость группы – 15 человек, состав группы – смешанный по возрастному и половому признаку.

Основными **формами** учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются: групповые, теоретические и практические занятия, соревнования различного уровня, подвижные игры, эстафеты, квалификационные испытания. Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе являются практические занятия и соревнования по волейболу. Главная задача педагога дать обучающимся основы владения мячом, тактики и техники волейбола.

**Цель программы:** углубленное изучение спортивной игры волейбол, всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

#### **Задачи программы:**

##### *Обучающие:*

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

##### *Развивающие:*

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

##### *Воспитательные:*

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

### **Условия реализации программы**

Для проведения занятий по волейболу необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 1 штуки.
2. Стойки волейбольные - 2 штуки.
3. Гимнастическая стенка - 12 пролётов.
4. Гимнастические скамейки - 6 штуки
5. Гимнастические маты - 3 штуки.
6. Скакалки - 15 штук.
7. Мячи набивные - 5 штук.

8. Гантели различной массы - 10 штук.

10. Мячи волейбольные - 15 штук.

### Учебно-тематический план.

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	<b>Теоретическая подготовка</b>	7	7	
	Вводное занятие. Правила техники безопасности.			
	История развития волейбола.	1	1	
	Личная гигиена, закаливание. Режим питания. Режим дня.	1	1	
	Врачебный контроль.	1	1	
	Правила игры волейбол.	2	2	
	Правила соревнований.	2	2	
2	<b>Общая физическая подготовка</b>	46		46
	Общая физическая подготовка (ОФП)	22		22
	Специальная физическая подготовка (СФП)	24		24
3	<b>Технико-тактическая подготовка (ТТП).</b>	87		87
	Перемещения и стойки	4		4
	Техника владения мячом	11		11
	Техника овладения мячом	12		12
	Техника игры в нападении	12		12
	Тактика игры в нападении	12		12
	Тактика игры в защите	12		12
	Игра по упрощенным правилам	12		12
	Двухсторонняя игра по правилам	12		12
4	<b>Контрольно-оценочные испытания</b>	4		4
	Итого:	144	7	137

### Содержание программы

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности. Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля. Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства ребят, постепенном усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки. Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи педагог может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов. Материал программы дается в трех разделах: теоретическая подготовка; общая и специальная физическая подготовка; технико-тактическая подготовка. В разделе «Основы знаний»

представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований. В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества. В разделе «Технико-тактическая подготовка» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

### **Теоретическая подготовка (7 часов).**

1. Вводное занятие. Правила техники безопасности. (1 час) Правила техники безопасности во время учебно-тренировочных занятий, экскурсий, показательных выступлений, соревнований, тестовых испытаний. Правила пожарной безопасности, безопасность дорожного движения. Правила безопасности в связи с угрозой террористических актов. Ознакомление с планом работы.
2. История развития волейбола. (1 час) История возникновения и развития волейбола. История развития волейбола в России, его лучшие представители.
3. Личная гигиена, закаливание. Режим питания. Режим дня. (1 час) Личная гигиена волейболиста, профилактика различных заболеваний. Гигиена места занятий. Гигиенические требования к одежде, обуви. Закаливание как неотъемлемая часть здорового образа жизни. Особенности питания при занятиях волейболом. Режим дня. Организация свободного времени.
4. Врачебный контроль. (1 час) Медицинская аптечка. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Способы транспортировки пострадавшего. Контроль за изменениями ЧСС, артериального давления.
5. Правила игры волейбол. (2 часа) Разметка площадки. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи. Переход средней линии. Счет и результат игры. Упрощенные правила игры в волейбол. Основные ошибки.
6. Правила соревнований. (2 часа) Положение о соревнованиях. Оформление протоколов и заявок на участие в соревнованиях. Права и обязанности игроков. Форма. Подготовка мест соревнований. Обязанности судей. Основы судейской терминологии. Жесты судей.

### **Общая и специальная физическая подготовка (46 часов).**

#### **Задачи общей физической подготовки (ОФП):**

1. Укрепление здоровья, содействие общему развитию организма учащихся, приобретению правильной осанки.
2. Развитие и совершенствование основных двигательных умений и навыков.
3. Укрепление систем организма учащихся, несущих основную нагрузку в игре.

Средствами ОФП являются общеразвивающие упражнения (ОРУ); строевые упражнения; беговые упражнения, ускорения; прыжки, многоскоки; упражнения на силу, выносливость, с отягощениями, упражнения с набивными мячами; упражнения на ловкость; упражнения на различных снарядах, тренажерах; занятия другими видами спорта.

#### **Задачи специальной физической подготовки (СФП):**

1. Развитие физических качеств, специфических для игровой деятельности.
2. Развитие качеств и способностей, необходимых для овладения техникой и тактикой игры.

Средствами СФП являются подготовительные упражнения (направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим); подводящие упражнения (сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения); бег на длинные дистанции, эстафетный бег, челночный бег, бег «елочкой», акробатические упражнения; подвижные и спортивные игры; двухсторонние игры соревновательного характера; специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

#### **Технико-тактическая подготовка(ТТП)(87 часов).**

Перемещения и стойки (исходные положения, стартовая стойка (исходное положение) в сочетании с перемещениями; ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед; перемещения приставными шагами, спиной вперед; скачок назад, вправо, влево); техника владения мячом (нижняя прямая подача, нижняя боковая подача, верхняя боковая подача, верхняя прямая подача, верхняя передача мяча, передача мяча в прыжке, нападающий удар); техника овладения мячом (прием мяча снизу двумя руками, прием мяча снизу одной рукой, блокирование); техника игры в нападении: командные действия (система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4), групповые действия, индивидуальные действия; тактика игры в защите и в нападении (командные действия: система защиты 3-1-2 углом вперед, 3 -2-1 углом назад, групповые действия: взаимодействие защитников, взаимодействие блокирующих, взаимодействие страхующих, смешанная защита, индивидуальные действия: выбор места, тактика подачи, тактика передачи, тактика нападающего удара); игра по упрощенным правилам; двухсторонняя игра по правилам.

#### **Контрольно-оценочные испытания (4 часа)**

#### **Прогнозируемые результаты**

Учащиеся должны **Знать:** основы строения и функций организма; влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы; правила оказания первой помощи при травмах; гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде; методы тестирования при занятиях волейбола; правила игры в волейбол и судейства.

**Уметь:** выполнять программные требования по видам подготовки; владеть основами техники и тактики волейбола; правильно применять технические и тактические приемы в игре, работать в коллективе, взаимодействуя с игроками команды, владеть навыками судейства

#### ***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; овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол;
  - развитие природных данных обучающихся для быстрого роста мастерства;
  - умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
  - умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.
- участие в спартакиаде школы по волейболу, формирование сборной команды школы для участия в Спартакиаде школьников по волейболу.

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает: потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях; умение использовать полученные знания для успешного выступления 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.).

### **Диагностика результативности**

- Опрос учащихся по пройденному материалу.
- Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
- Контроль соблюдения техники безопасности.
- Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
- Контрольно-оценочные испытания
- Контрольные игры с заданиями.
- Выполнение контрольных упражнений.
- Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
- Результаты соревнований.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Умения и навыки проверяют во время участия обучающихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства школьных соревнований.

**Контрольные испытания.** Общефизическая подготовка. Бег 30 м. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами. Челночный бег 6 × 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 пере

собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед. Техническая подготовка. 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 зону 2 и 4 расстояние передачи 3-3,5м, 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 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 2 ×1, в зоне 1 и в зоне 6 – размером 3 × 3м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения. Испытания на точность подачи. Основные требования: при качественном техничном 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 × 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 × 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 техничном 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 Г 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.

**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. 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.

### Контрольные нормативы по физической подготовке

№ п/п	Контрольные нормативы	Показатели	
		юноши	девушки
1.	Длина тела, см	164	162
2.	Бег 30 м, с	5,3	5,8
3.	Челночный бег 30 м (5х6м), с	11,5	11,9
4.	Прыжок в длину с места, см	200	175
5.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	45	38
6.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: - сидя -стоя	6,6	5,0
		11,5	9,0

### Контрольные нормативы по технической подготовке (девушки и юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	Результативность
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3
2	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4	3
3	Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)	3
4	Подача на точность: верхняя прямая; 13-15 лет-верхняя прямая по зонам;	3
5	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5	3
6	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1	2
7	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность	2
8	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	3
9	Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали	2

### Контрольные нормативы по тактической подготовке (девушки и юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	Результативность
1	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной)	2
2	Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной)	2
3	Нападающий удар или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет	2
4	Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар	2
5	Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4, 3, 2 со второй передачи	3
6	Командные действия организации защитных действий по системе «Углом вперед» и «углом назад» по заданию	4

### Контрольные нормативы по интегральной подготовке (девушки и юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	Результативность
1	Прием снизу, верхняя передача	6
2	Нападающий удар, блокирование	3
3	Блокирование - вторая передача	4
4	Переход после подачи к защитным действиям, после защитных действий к нападению	2

### Методические материалы

№	Тема	Форма	Методы и	Дидактически	Вид и форма
---	------	-------	----------	--------------	-------------

п/ п	программы	организации и проведения занятия	приёмы организации учебно-воспитательного процесса	й материал, техническое оснащение занятий	контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы волейбола ТБ. Правила игры и методика судейства	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала	Специальная литература, справочные материалы, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по волейболу.
2	Общефизическая и специальная подготовка волейболиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ.	Литература, таблицы, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи	Зачет, тестирование, карточки судьи, учебная игра, протоколы промежуточных тест.
3	Техническая подготовка волейболиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего. Терминология, жестикация .	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточные тест, соревнование
4	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи	Учебная игра, промежуточные отбор, соревнование

#### Алгоритм учебного занятия

№	Содержание	Время в мин.	ОМУ
1	Построение и приветствие	1	В одну шеренгу становись!

2	Ходьба с заданием: - на пятках; - перекаты с пятки на носок; - рывки руками; - выпады на каждый шаг	3	В обход налево шагом марш! Спина прямая, руки за спиной. Руки на поясе. Рывки резче. Выпад глубже, спина прямая.
3	Бег с заданием: - приставным шагом - бег с изменением направления - бег с ускорением	3	Внимание! Бегом «марш» Руки на поясе, спина прямая По свистку бежать в обратном направлении. По свистку ускорить темп бега.
4	Новая тема: - описание, - показ, - схема. Закрепление: - объяснение, - схема	10	
5	Учебно-тренировочная игра – волейбол.	26	
6	Построение и подведение итога занятия	2	

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятий	К-во часов	дата	
			плана	факт
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	1		
2	История развития волейбола	1		
3	Личная гигиена, закаливание.	1		
4	ОФП. ОРУ с предметами, без предметов, на месте, в движении.	1		
5	Режим питания. Режим дня.	1		
6	ОФП. Строевые упражнения; беговые упражнения.	1		
7	Врачебный контроль	1		
8	ТТП. Техника перемещений волейболиста.	1		
9	Правила игры волейбол.	1		
10	ОФП. Ускорения; прыжки, многоскоки	1		
11	СФП. Подготовительные упражнения.	1		
12	ТТП. Техника владения мячом (нижняя прямая подача, нижняя боковая подача)	1		
13	СФП. Подводящие упражнения.	1		
14	ТТП. Техника владения мячом (верхняя передача мяча).	1		

15	СФП. Подводящие упражнения.	1		
16	ТТП. Техника овладения мячом (прием мяча снизу двумя руками).	1		
17	ОФП. Упражнения на силу	1		
18	ТТП. Техника перемещений волейболиста	1		
19	Правила игры волейбол.	1		
20	СФП. Бег на длинные дистанции	1		
21	ТТП. Техника овладения мячом (прием мяча снизу двумя руками, одной рукой)	1		
22	СФП. Бег на длинные дистанции.	1		
23	ОФП. Упражнения на выносливость	1		
24	ТТП. Техника владения мячом (верхняя прямая подача мяча).	1		
25	Правила соревнований.	1		
26	ОФП. Упражнения с отягощениями, упражнения с набивными мячами	1		
27	СФП. Подводящие упражнения.	1		
28	ТТП. Техника владения мячом (верхняя боковая подача)	1		
29	ОФП. Упражнения на ловкость.	1		
30	ТТП. Техника владения мячом (совершенствование подачи мяча различными способами)	1		
31	ОФП. Общеразвивающие упражнения с гимнастической скамейкой	1		
32	ТТП. Техника владения мячом совершенствование приема и передачи мяча)	1		
33	СФП. Эстафетный бег.	1		
34	СФП. Подвижные и спортивные игры.	1		
35	СФП. Подготовительные упражнения.	1		
36	ТТП. Техника перемещений волейболиста.	1		
37	ТТП. Игра по упрощенным правилам.	1		
38	ОФП. Строевые упражнения. Упражнения на снарядах.	1		
39	ТТП. Техника владения мячом (нападающий удар)	1		
40	СФП. Акробатические упражнения.	1		
41	ТТП. Техника овладения мячом (прием мяча снизу одной рукой).	1		

42	ОФП. Упражнения на тренажерах.	1		
43	ТТП. Техника владения мячом (нападающий удар)	1		
44	СФП. Подготовительные упражнения.	1		
45	ТТП. Техника игры в нападении (командные действия: система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4)	1		
46	СФП. Челночный бег, бег «елочкой».	1		
47	ТТП. Игра по упрощенным правилам.	1		
48	ТТП. Техника владения мячом (верхняя передача мяча в прыжке)	1		
49	СФП. Подвижные и спортивные игры.	1		
50	ОФП. ОРУ с предметами, без предметов, на месте, в движении.	1		
51	ТТП. Техника игры в нападении. Групповые действия.	1		
52	СФП. Специальные эстафеты.	1		
53	ТТП. Техника игры в нападении. Индивидуальные действия	1		
54	ОФП. Ускорения; прыжки, многоскоки.	1		
55	ТТП. Тактика игры в нападении. Выбор места, тактика подачи,	1		
56	СФП. Акробатические упражнения.	1		
57	ТТП. Тактика игры в защите (командные действия: система защиты 3-1-2 углом вперед)	1		
58	ОФП. Упражнения на ловкость.	1		
59	ТТП. Техника игры в нападении. Индивидуальные действия	1		
60	СФП. Прыжковые упражнения.	1		
61	ТТП. Тактика игры в защите (командные действия: 3 -2-1 углом назад).	1		
62	ТТП. Тактика игры в нападении(тактика передачи).	1		
63	ТТП. Игра по упрощенным правилам.	1		
64	ОФП. Сдача контрольных нормативов	1		
65	Двухсторонняя игра.	1		
66	ОФП. Упражнения на тренажерах.	1		
67	ТТП. Техника перемещений волейболиста.	1		
68	СФП. Челночный бег, бег «елочкой».	1		
69	ТТП. Техника владения мячом (совершенствование изученных приемов)	1		

70	ОФП. Упражнения на выносливость	1		
71	ТТП. Техника овладения мячом (блокирование).	1		
72	ОФП. Общеразвивающие упражнения с гимнастической скамейкой	1		
73	ТТП. Тактика игры в защите (групповые действия).	1		
74	СФП. Специальные эстафеты.	1		
75	ТТП. Тактика игры в нападении (Тактика передачи, нападающего удара).	1		
76	СФП. Прыжковая ловкость	1		
77	ТТП. Игра по упрощенным правилам.	1		
78	ТТП. Техника овладения мячом (блокирование).	1		
79	ТТП. Тактика игры в нападении(индивидуальные действия).	1		
80	ОФП. ОРУ с предметами, без предметов, на месте, в движении.	1		
81	ТТП. Игра по упрощенным правилам.	1		
82	ТТП. Техника овладения мячом (прием мяча снизу двумя руками).	1		
83	ТТП. Игра по упрощенным правилам.	1		
84	СФП. Подвижные и спортивные игры.	1		
85	ТТП. Техника игры в нападении. Индивидуальные действия	1		
86	ОФП. Строевые упражнения; беговые упражнения.	1		
87	ТТП. Игра по упрощенным правилам.	1		
88	ТТП. Техника владения мячом (совершенствование изученных приемов)	1		
89	ТТП. Техника овладения мячом (прием мяча снизу одной рукой).	1		
90	ТТП. Техника игры в нападении (командные действия: система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4)	1		
91	ТТП. Тактика игры в нападении. Выбор места, тактика подачи	1		
92	ОФП. Ускорения; прыжки, многоскоки.	1		
93	Двухсторонняя игра.	1		
94	ТТП. Техника игры в нападении. Индивидуальные действия	1		
95	ТТП. Тактика игры в нападении(тактика передачи).	1		
96	СФП. Специальные эстафеты.	1		
97	ТТП. Тактика игры в защите (командные действия: система защиты 3-1-2 углом вперед)	1		

98	ТТП. Техника овладения мячом (блокирование).	1		
99	ТТП. Техника игры в нападении (командные действия: система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4)	1		
100	ОФП. Упражнения на силу	1		
101	ТТП. Игра по упрощенным правилам.	1		
102	ТТП. Техника игры в нападении. Групповые действия.	1		
103	ТТП. Игра по упрощенным правилам.	1		
104	СФП. Челночный бег, бег «елочкой».	1		
105	Двухсторонняя игра.	1		
106	ТТП. Техника овладения мячом (прием мяча снизу двумя руками, одной рукой)	1		
107	ТТП. Тактика игры в нападении. Выбор места, тактика подачи	1		
108	ОФП. Упражнения на выносливость	1		
109	ТТП. Тактика игры в нападении(индивидуальные действия).	1		
110	ТТП. Игра по упрощенным правилам.	1		
111	СФП. Бег на длинные дистанции.	1		
112	ТТП. Тактика игры в нападении(тактика передачи).	1		
113	Двухсторонняя игра.	1		
114	ТТП. Техника игры в нападении. Групповые действия.	1		
115	ТТП. Игра по упрощенным правилам.	1		
116	ТТП. Техника овладения мячом (прием мяча снизу двумя руками, одной рукой)	1		
117	ТТП. Тактика игры в нападении (Тактика передачи, нападающего удара).	1		
118	ОФП. Упражнения с отягощениями, упражнения с набивными мячами	1		
119	Двухсторонняя игра	1		
120	ТТП. Тактика игры в защите (командные действия: система защиты 3-1-2 углом вперед)	1		
121	Двухсторонняя игра.	1		
122	СФП. Акробатические упражнения.	1		
123	Двухсторонняя игра.	1		
124	ТТП. Техника овладения мячом (блокирование).	1		
125	ТТП. Техника игры в нападении (командные действия: система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4)	1		

126	ТТП. Тактика игры в нападении (Тактика передачи, нападающего удара).	1		
127	Двухсторонняя игра.	1		
128	ОФП. Упражнения на ловкость	1		
129	ТТП. Игра по упрощенным правилам	1		
130	ТТП. Тактика игры в нападении(индивидуальные действия).	1		
131	Двухсторонняя игра.	1		
132	СФП. Эстафетный бег.	1		
133	ТТП. Игра по упрощенным правилам.	1		
134	ТТП. Техника игры в нападении. Групповые действия.	1		
135	ТТП. Тактика игры в защите (командные действия: 3 -2-1 углом назад).	1		
136	ОФП. Упражнения на тренажерах.	1		
137	Двухсторонняя игра.	1		
138	ТТП. Тактика игры в защите (командные действия: 3 -2-1 углом назад).	1		
139	Двухсторонняя игра	1		
140	Контрольно-оценочные испытания	1		
141	Контрольно-оценочные испытания	1		
142	Контрольно-оценочные испытания	1		
143	Контрольно-оценочныеиспытания	1		
144	Итоговое занятие.	1		

## Список литературы.

### Для учителя

- Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001.
- Физкультура. Методика преподавания. Спортивные игры. Автор Найминова Э.Б.: Ростов-на-Дону: «Феникс»,2001.
- Урок физкультуры в современной школе: Методические рекомендации. Вып.1 – М.: Советский спорт, 2002.
- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классы. В.И. Лях А. А. Зданевич - М. Просвещение, 2008г.
- Примерная рабочая программа по физической культуре В. И. Лях М. Просвещение, 2011г.

- -Методических рекомендаций внеурочной деятельности «Волейбол» (ФГОС) под редакцией Г. А. Колодницкого, В. С. Кузнецова, М. В. Маслова; Просвещение, 2011 год.

**Для учащихся:**

- Физическая культура: учебник для общеобразовательных организаций 5кл. Автор А.П. Матвеев.-М.: Просвещение. 2013г.
- Физическая культура: учебник для общеобразовательных организаций 6-7 кл. Автор А.П. Матвеев.-М.: Просвещение. 2014г.
- Физическая культура: учебник для общеобразовательных организаций 8-9 кл. Автор А.П. Матвеев.-М.: Просвещение. 2016г.
- Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классов ОУ/ В.И.Лях и др.-М.: Просвещение. 2001г.

Перечень интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе:

[sport31.nethouse.ru/articles/10060](http://sport31.nethouse.ru/articles/10060)

[www.kletsk.minsk-region.by](http://www.kletsk.minsk-region.by) › Главная › Социальная сфера

[www.teletrade.com.ua/about/news/all/16583](http://www.teletrade.com.ua/about/news/all/16583)

[edu.pkgo.ru/education/dop/duss2/](http://edu.pkgo.ru/education/dop/duss2/)

[www.mf-volley.ru/sportschools/84/](http://www.mf-volley.ru/sportschools/84/)