

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Маляевская основная общеобразовательная школа» Ленинского  
муниципального района Волгоградской области

Принята: на заседании  
методического совета  
от «15» августа 2022г.  
протокол №11

Утверждено:  
Директор МКОУ «Маляевская ООШ»  
Башаев Д.А.  
приказ № 95 от «15» августа 2022г.



**Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
по физкультурно-спортивной направленности  
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Возраст учащихся 6-7 классы  
Срок реализации 1год  
Объем программы – 68 часов

**Автор составитель:  
Бахтигузина Румия Ряшитовна  
учитель МКОУ «Маляевская ООШ»**

**С. Маляевка 2022**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

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

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 с новыми стандартами второго поколения.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол» для учащихся 6 классов разработана на основе:

- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А Зданевича (2009г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.
- «Внеурочная деятельность учащихся: Волейбол» под редакцией Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, Маслов Москва «Просвещение» 2011г.

**Целесообразность и актуальность** программы заключается в том, что занятия по ней позволяют обучающимся детям восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов 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.

**Новизна программы** заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большое количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе.

**Особенностью программы является:**

- взаимосвязь со школьной программой по физической культуре,
- программа позволяет педагогически правильно воздействовать на личность ребёнка и его физическое воспитание,
- воспитание во время занятий осуществляется различными способами,
- обучение идет «от простого - к сложному»,
- ребята получают знания гигиенических требований,
- связь педагога с врачом школы (допуск к занятиям только при разрешении врача).

**Адресат программы.** Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» ориентирована на обучающихся в возрасте **12-13 лет**. Содержание общеобразовательной программы адаптировано к потребностям конкретного ребенка, проявившего способности, находящегося в трудной жизненной ситуации и обучающегося, проживающего в сельской местности. При определенной модернизации программа может быть адаптирована для работы с *отдельными категориями детей с ОВЗ и детей-инвалидов*.

**Срок реализации:** программа «Волейбол» рассчитана на **1 год обучения**. Занятия проводятся **один раз** в неделю, **2** академических часа. Общее количество учебных часов программы – **68**.

**Место проведения:** спортивный зал школы.

**Особенности набора детей** – учащиеся 6-7 классов с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

**Формы занятий** – в форме урока, беседы, урок-презентация, урок-марафон

### **Цель программы:**

Приобщение подростков к здоровому образу жизни через овладение навыками игры в волейбол.

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

### **Основные задачи:**

#### *1. Предметные 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.

#### *2. Метапредметные задачи*

- формирование позитивной психологии общения и навыков коллективного взаимодействия;
- развитие специальных способностей и качеств для успешного овладения техникой и тактикой игры.

#### *3. Личностные задачи.*

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
- Воспитание моральных и волевых качеств.
- выполнение сознательных двигательных действий;
- любовь к спорту;
- чувство ответственности за себя, а также волю, смелость,
- активность;
- воспитанию нравственных и волевых качеств;
- привлечение учащихся к спорту;
- устранение вредных привычек.

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.

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 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.).

### Годовое планирование учебно-тренировочного материала

Содержание занятий	Кол-во часов
теоретические знания	4
средств общей физической подготовки	16
средства специальной физической подготовки	36
изучение техники и тактики игры. Учебная игра	12
<b>Всего часов</b>	<b>68ч.</b>

В разделе «основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта. *Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.* Первый урок посвящается организационным вопросам. Учитель знакомится с группой, рассказывает о задачах работы секции, о содержании учебно-тренировочных занятий, о требованиях к занимающимся, о программе и расписании занятий.

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:

- 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. Один раз в год должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

### **Общая и специальная физическая подготовка.**

Значение общей и специальной физической подготовки для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства.

### **Основы техники и тактики игры.**

Характеристика основных приемов техники: перемещения, стойки, передачи, подачи, нападающие удары. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

### **Практические занятия**

**Общая физическая подготовка.** (Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений; подготовка к сдаче нормативов)

**Строевые упражнения.** Команды для управления группой. Понятия о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг.

**Гимнастические упражнения.** Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы. Упражнения с резиновыми амортизаторами на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т. д.). Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами, гантелями (бег, прыжки, приседания). Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги.

**Акробатические упражнения.** Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.

**Легкоатлетические упражнения.** Бег: бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки: через планку с поворотом на 90 °С с прямого разбега. Прыжки в высоту способом «перекидным». Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги».

**Метание.** Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. **Спортивные игры.** Баскетбол, волейбол и т.д.

**Специальная физическая подготовка. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.** По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20—30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно— спиной. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом — отягощением.

**Подвижные игры:** «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», различные варианты игры «Салки». Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко — в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч — среднему», «Эстафета баскетболистов», «Встречная

эстафета». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

**Упражнения для развития прыгучести.** Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица — быстрое разгибание ноги.

Многократные броски набивного мяча (массой 1—2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1 — 1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д. (выполняются ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота— 40—80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев — на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками. Многократные передачи баскетбольного мяча. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами. Многократные броски волейбольного мяча в стену.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передач мяча.** Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивными мячами, волейбольными мячами (совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах). Подачи с силой у тренировочной сетки (в сетку).

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.** Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз — стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке — в парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота—1,5—2 м) или на полу (расстояние — от 5 до 10 м). Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку

## Содержание программы

### Стойки и перемещения

*Стойка* волейболиста — поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма

*Техника выполнения:* ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленях. Одна нога может быть немного впереди другой, ступни расположены параллельно. Туловище наклонено вперёд. Чем ниже стойка, тем больше наклон туловища. Руки согнуты в локтях, кисти на уровне пояса.

*Применение:* при подготовке к приёму подачи, при приёме и передачах мяча, перед блокированием, при приёме нападающих ударов и страховке.

*Перемещения* – это действия игрока при выборе места на площадке.

В зависимости от характера технического приёма и игровой ситуации в волейболе используются различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег (рывок к мячу), прыжки.

**Обучение**

1. В стойке волейболиста:

- выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад;
- приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой;
- двойной шаг вперёд-назад.

*Методическое указание:* руки перед грудью согнуты в локтях и готовы выполнять действия с мячом.

2. Скачок вперёд одним шагом в стойку.

3. Подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: а) вперёд; б) в сторону.

4. По сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног.

4. Перемещения в стойке по сигналу – в стороны, вперёд, назад.

5. Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.

**2. Передача мяча сверху двумя руками**

*Техника выполнения:* в исходном положении туловище вертикально, ноги согнуты в коленях (степень сгибания ног зависит от высоты траектории полёта мяча), стопы параллельны или одна (разноимённая сильнейшей руке) несколько впереди. Руки согнуты в локтях, локти слегка разведены. Кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей и были направлены друг к другу. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник (рис. 1,2). Пальцы напряжены и слегка согнуты. Встреча рук с мячом осуществляется вверху над лицом. При передаче руки и ноги выпрямляются и мячу (мягким ударом кистями) придаётся нужное направление. Руки сопровождают полёт мяча и после передачи почти полностью выпрямляются (рис. 3,4).

*Применение:* при приёме подач, передачах для нападающего удара и перебивании мяча через сетку.

**Обучение**

1. Имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча.

2. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.

3. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные – под углом друг к другу, а все остальные обхватывали мяч сбоку-сверху. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом.

4. В стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой, поймать обеими руками и одновременно начать разгибание рук и ног, имитируя передачу.

5. В парах: один из партнёров набрасывает мяч в удобное для выполнения передачи положение, второй ловит мяч в стойке и имитирует передачу, разгибая ноги и руки.

6. В парах: один из партнёров набрасывает мяч другому, который передаёт мяч сверху двумя руками.

*Методическое указание:* после 5–7 передач занимающиеся меняются ролями.

7. Передачи мяча над собой на месте, в движении (приставными шагами, лицом вперёд, спиной вперёд), с изменением высоты полёта мяча.

8. Две-три передачи мяча над собой и передача партнёру.

9. Передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории.

10. В тройках: игроки второй позиции выполняют верхнюю передачу мяча над собой, затем делают шаг в сторону и заходят за спину игроков третьей позиции. Игроки третьей позиции выполняют передачи мяча игрокам первой позиции. Игроки первой позиции верхней передачей возвращают мяч игрокам, находящимся на противоположной боковой линии.

*Методическое указание:* упражнения 10–11 можно проводить в форме соревнования: какая из троек выполнит больше передач, не допустив при этом потери мяча.

11. Передачи мяча в тройках. Расположение игроков в треугольнике: зоны 6–3–4, 6–2–3, 6–2–4; 5–3–4, 5–2–3, 5–2–4; 1–3–2, 1–4–3, 1–4–2.

12. Передачи в парах с передвижением приставными шагами по длине игровой площадки.

13. В парах: передачи мяча через сетку.

14. Передачи мяча на точность: в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке (гимнастические обручи и др.).

15. Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров» и др.

*Ошибки:* большие пальцы направлены вперёд; локти слишком широко разведены или наоборот; кисти рук встречаются мяч при почти выпрямленных в локтевых суставах руках.

### **Приём мяча снизу двумя руками**

*Техника выполнения:* в исходном положении ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонено вперёд, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены «в замок» и располагаются перпендикулярно траектории полёта мяча.

*Приём мяча перпендикулярно траектории полёта мяча:* приём мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперёд-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди (рис. 5).

*Применение:* при приёме мяча от подачи и атакующего удара; при приёме мяча, отражённого сеткой; при передачах для нападающих ударов и перебивания мяча через сетку.

### **Обучение**

1. Имитация приёма мяча в исходном положении.
2. Имитация приёма мяча после перемещения (вперёд, назад, в стороны).
3. В парах: один давит на мяч, лежащий на предплечьях другого игрока (стоящего в исходном положении), и тот имитирует приём.
4. Стойка волейболиста, держа на выпрямленных руках лежащий на запястьях мяч
  - а) покачивание руками вверх-вниз и в стороны;
  - б) разгибание и сгибание ног, имитируя приём и передачу мяча.
5. Подбрасывание мяча невысоко над собой и приём его на запястья выпрямленных рук.
6. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками на месте. Движение рук выполняется за счёт разгибания ног.
7. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками с продвижением: лицом вперёд; боком приставными шагами.
8. Приём мяча, наброшенного партнёром. Расстояние 2–3 м, затем постепенно увеличивается до 9–12 м.
9. В парах: приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками.
10. Приём мяча после отскока от пола (в парах или у стены).
11. Приём мяча в зоне 6; мяч через сетку набрасывает партнёр.

*Ошибки:*

- в момент приёма руки согнуты в локтевых суставах;
- руки почти параллельны полу;
- резкое встречное движение рук к мячу;
- приём мяча на кулаки.

### **Нижняя прямая подача мяча**

Подача нужна не только для введения мяча в игру – она является грозным атакующим средством. Поскольку с нее начинаются все игровые эпизоды, от умения правильно выполнить ее и тактически реализовать зависит ход игры.

*Техника выполнения:*

И.п. – лицом к стене, ноги полусогнуты, одна нога впереди, туловище наклонено вперед, мяч удерживается левой рукой. Подбросить мяч на 0,4–0,6 м, правую руку при этом отвести назад. Удар по мячу производится напряженной ладонью выпрямленной руки ниже пояса, при этом тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу; после удара сделать шаг в сторону площадки.

При обучении нижней прямой подаче учащиеся должны иметь в виду следующее:

– от правильно принятого исходного положения зависит результат подачи;

– мяч нужно подбрасывать вертикально вверх на небольшую высоту.

*Возможные ошибки:*

1. Неправильное исходное положение (туловище выпрямлено, ноги прямые).
2. Мяч подброшен слишком близко к туловищу, слишком далеко или слишком высоко от него.
3. Удар по мячу выполнен рукой, согнутой в локтевом суставе.
4. Кисть бьющей руки слишком расслаблена.

*Подводящие упражнения:*

1. Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом.
2. Положение бьющей руки для замаха и с имитацией замаха.
3. Имитация подбрасывания мяча (без удара).
4. Удар бьющей рукой по ладони подбрасывающей руки.
5. Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке.
6. Имитация подбрасывания и подача в целом.
7. Нижняя подача с близкого расстояния в стену.
8. Нижняя подача с близкого расстояния партнеру.
9. Нижняя подача через сетку с близкого расстояния.
10. Нижняя подача через сетку с места подачи.

### **Материально-техническое обеспечение.**

Подбор оборудования для занятий определяется задачами программой. Количество инвентаря определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

1. Сетка волейбольная	2 штуки
2. Стойки волейбольные	2 штуки
3. Гимнастическая стенка	6 пролетов
4. Гимнастические маты	18 штуки
5. Скакалки	10 штук
6. Мячи волейбольные	18 штук
7. Мячи набивные (масса 1 кг)	1 штук

## V. Календарно-тематическое планирование

№ урока	Дата урока		Тема урока	Содержание	Деятельность обучающихся
	По плану	По факту			
1			<b>Разучивание стойки игрока</b> (исходные положения)	Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр. Краткий исторический очерк развития волейбола. <b>Разучивание стойки игрока</b> (исходные положения)	Знать об истории возникновения и развития волейбола. Правила безопасности на занятиях волейболом. Уметь с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами урока, владеть специальной терминологией. Формировать и проявлять положительных качеств личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.
2			<b>Стойка игрока</b>	Теоретические сведения: История происхождения современного волейбола. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. <b>Стойка игрока</b> (исходные положения). Игра «Перестрелка». Расстановка игроков на площадке. Общеразвивающие упражнения с мячами, без мячей в движении.	Уметь выполнять стойки игрока; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
3			<b>Стойка игрока</b>	Теоретические сведения: Развитие волейбола в России. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. <b>Стойка игрока</b> (исходные положения). Игра «Перестрелка». Расстановка игроков на площадке. Общеразвивающие упражнения с мячами, без мячей в движении.	Уметь выполнять стойки игрока; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.

4			Разучивание <b>перемещения в стойке</b>	Разучивание <b>перемещения в стойке</b> приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения с мячами, без мячей в движении. Игра «Перестрелка».	Уметь выполнять стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.
5			<b>Перемещение в стойке.</b>	<b>Перемещение в стойке</b> приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общеразвивающие упражнения с мячами, без мячей в движении. Общая и специальная физическая подготовка.	Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
6		<b>Перемещение в стойке.</b>			
7			Правила игры. <b>Игровое занятие.</b>	Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом. Расстановка игроков на площадке Общеразвивающие упражнения с мячами, без мячей в движении.	Выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. Формировать и проявлять положительных качеств личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.
8			Правила игры. <b>Игровое занятие.</b>		
9			Разучивание сочетания <b>способов перемещений</b>	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Игры «Перестрелка», «Пионербол». . Выполнение передвижений в стойке волейболиста с переносом, бросками и ловлей набивных мячей. ТП. Упражнения на быстроту реакции. Повторные упражнения бега, прыжков, бросков мяча.	Уметь выполнять стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осуществлять взаимный контроль и
10		Сочетание <b>способов перемещений</b>			
11		Сочетание <b>способов перемещений</b>			
12		Сочетание <b>способов перемещений</b>			

					оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
13			Эстафеты с различными <b>способами перемещений.</b>	Общая физическая подготовка. Эстафеты с различными способами перемещений. Упражнения с набивными мячами. Бег с высоким подпрыгиванием бедер, семенящий бег, бег с прыжками с ноги на ногу, бег спиной вперед. Подвижные игры: «Салки», «Подвижная цель», «Охотники и утки».	Уметь выполнять стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игровых действий.
14		Эстафеты с различными <b>способами перемещений.</b>			
15			Разучивание <b>верхней передачи мяча над собой.</b>	Общая и специальная физическая подготовка. Разучивание <b>верхней передачи мяча над собой.</b> Игры «Перестрелка», «Пионербол». Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Передача мяча над собой, сверху, снизу подбрасывание мяча, удар по мячу в стенку, в пол. Подачи на партнера (расстояние 6-7 м). Подача через стенку с укороченного расстояния. Партнер принимает мяч сверху двумя руками над собой.	Уметь выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча над собой, то же через сетку. Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом. Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры. Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
16		<b>Верхняя передача мяча над собой</b>			
17		<b>Верхняя передача мяча над собой</b>			

18			Общая физическая подготовка. <b>Игровое занятие.</b>	Общеразвивающие упражнения с мячами, без мячей в движении. Упражнения для развития силы, быстроты, прыгучести. Игры «Перестрелка», «Пионербол».	Уметь выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча над собой, то же через сетку. Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом. Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
19		Общая физическая подготовка. <b>Игровое занятие.</b>			
20			<b>Разучивание верхней передачи мяча у стены.</b>	Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Обучение положение кистей, предплечий рук. Принятие исходного положения для приема мяча на зрительные сигналы тренера. Имитация приема мяча, подачи мяча. Передача мяча в парах, тройках. Подвижные игры: «Невод», «День и ночь»	Выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры. Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
21		<b>Верхняя передача мяча в парах.</b>			
22		<b>Верхняя передача мяча в парах.</b>			
23			Правила игры. <b>Игровое занятие.</b>	Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.	Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владеть специальной терминологией. Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
24			<b>Игровое занятие.</b>		
25			<b>Нижняя передача над собой.</b>	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Обучение положение кистей, предплечий рук. Принятие исходного положения для приема	Уметь выполнять передачи мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча над собой, то же через сетку. Формировать способы позитивного взаимодействия со
26			<b>Нижняя передача над собой.</b>		

27			<b>Нижняя передача над собой.</b>	мяча на зрительные сигналы тренера. Имитация приема мяча, передачи мяча снизу двумя руками.. Передача мяча в парах, тройках. Подвижные игры: «Невод», «День и ночь»	сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
28			<b>Нижняя передача мяча у стены, в парах.</b>	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача мяча у стены, в парах. Передвижения различными способами, передачи мяча в парах, тройках, через сетку.	
29			<b>Нижняя передача мяча у стены, в парах.</b>	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача мяча у стены, в парах.	
30			Общая физическая подготовка. <b>Игровое занятие.</b>	Игры и эстафеты с элементами волейбола. Общая и специальная физическая подготовка.	
31			Общая физическая подготовка. <b>Игровое занятие.</b>	Передвижения различными способами, передачи мяча в парах, тройках, через сетку.	
32			<b>Разучивание нижней прямой подачи с середины площадки.</b>	Общеразвивающие упражнения с мячами, без мячей в движении. Упражнения для развития силы, быстроты, прыгучести. Передачи в парах, через сетку. Подача снизу, сверху. Передачи между партнерами на расстоянии 3 м. Передача над собой 1 м- 1,5 м. Тактическая подготовка. Выбор места для выполнения передач, подач, приема в зависимости от ситуации, выбор способа отбивания мяча через сетку.	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу с середины площадки. выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники верхней прямой подачи.
33			<b>Нижняя прямая подача с середины площадки.</b>		
34			<b>Нижняя прямая подача.</b>		
35			<b>Нижняя прямая подача.</b>		

36			<b>Правила игры. Игровое занятие.</b>	Общая и специальная физическая подготовка.. Тактическая подготовка. Выбор способов отбивания мяча через сетку, передач, подач, приема мяча, приема-передач в зависимости от ситуации. Подвижная игра: «Пионербол». Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.	Выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять интерес и желание продемонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. Формировать и проявлять положительных качеств личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.
37		<b>Игровое занятие.</b>			
38		<b>Игровое занятие.</b>			
39			<b>Подача и приём мяча двумя руками сверху.</b>	Теоретические сведения: Профилактика травматизма на занятиях. ОФП. Ходьба и бег в чередование 12 мин. Передвижения различными способами передачи мяча в парах, тройках, через сетку. подача снизу. Прием мяча сверху, снизу после подачи. Упражнения для развития силы, быстроты реакции. Имитация приема мяча стоя на месте: с выпадом вперед и в стороны. Тактическая подготовка: Выбор способов отбивания мяча через сетку, передач, подач, приема мяча, приема - передач в зависимости от ситуации. Подвижная игра: «Пионербол». Учебная игра в волейбол	Уметь выполнять подачу мяча снизу, прием мяча двумя руками снизу и сверху, передачу мяча в парах, с середины площадки, .Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники подачи и приема мяча.
40		<b>Подача и приём мяча двумя руками сверху.</b>			
41					
42		<b>Подача и приём мяча двумя руками снизу.</b>			
43		<b>Подача и приём мяча двумя руками снизу.</b>			
44			<b>Правила игры. Игровое занятие.</b>	ОФП. Совершенствование техники передач мяча, передвижениям, приемам мяча сверху и снизу двумя руками, совершенствование подач мяча (снизу, сверху)	Выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять интерес и желание продемонстрировать свои физические возможности и способности, технику
45		<b>Игровое занятие.</b>			

46			<b>Игровое занятие.</b>	СФП. Совершенствование техники положения кистей, предплечий, рук. Принятие исходного положения для приема мяча на зрительные сигналы тренера. Имитация приема мяча, подачи мяча. Передача мяча в парах, тройках. Подвижные игры: «Невод», «День и ночь». Учебная игра в волейбол.	выполнения освоенных двигательных действий. Формировать и проявлять положительных качеств личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.
47			<b>Приём мяча и передача в заданную зону.</b>	ОФП. Общеразвивающие упражнения с мячами, без мячей в движений. СФП. Упражнения для развития силы, быстроты, прыгучести. Передачи в парах, через сетку. Подача снизу, сверху. Передачи между партнерами на расстоянии 3 м. Передача мяча в заданную зону площадки. Тактическая подготовка. Выбор места для выполнения передач, подач, приема в зависимости от ситуации, выбор способ отбивания мяча через сетку.	Уметь выполнять подачу мяча снизу в заданную зону, прием мяча двумя руками снизу и сверху, передачу мяча в заданную зону площадки. Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники подачи и приема мяча.
48			<b>Приём мяча и передача в заданную зону.</b>		
49			<b>Приём мяча и передача в заданную зону.</b>		
50			<b>Приём мяча и передача в заданную зону.</b>		
51			<b>Прием мяча отскочившего от сетки.</b>	Теоретические сведения: Подготовка спортивной площадки к занятиям ОФП. Общеразвивающие упражнения с предметами в движении, прыжки, броски мяча различными способами с максимальной интенсивностью, продолжительность не более 10-15	Уметь выполнять приём мяча снизу и сверху после отскока мяча от сетки в заданную зону, прием мяча двумя руками снизу и сверху, передачу мяча в заданную зону площадки. Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Взаимодействовать со сверстниками в
52			<b>Прием мяча отскочившего от сетки.</b>		

53			<b>Прием мяча отскочившего от сетки.</b>	мин. СФП. Прием и передача мяча изученными способами. Подача мяча сверху. Прием мяча отскочившего от сетки. Тактическая подготовка. Изменение способов и направления действий в зависимости от ситуации и плана ведения игры.	процессе совместного освоения техники подачи и приема мяча
54			<b>Овладение игрой в волейбол.</b>	Теоретические сведения: Субъективные и объективные показатели здоровья.	Выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. Формировать и проявлять положительных качеств личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.
55		<b>Овладение игрой в волейбол.</b>	ОФП. Бег по прямой, бег на короткие отрезки, из различных исходных положений с изменением направления и скорости движения по звуковому сигналу. Упражнения с набивным мячом из различных исходных положений.		
56		<b>Овладение игрой в волейбол.</b>	СФП. Толчки набивного мяча вперед-вверх в стенку или партнеру из исходного положения руки вверх над лицом. Передачи набивного мяча		
57		<b>Овладение игрой в волейбол.</b>	Передачи мяча двумя руками сверху, на месте и после передвижения. Обучения расположения кистей и пальцев рук на мяче. Тактическая подготовка. Взаимодействия игроков задней линии с игроками передней линии при приеме подач. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Учебная игра в волейбол.		

58			<b>Освоение техники прямого нападающего удара.</b>	<p>Прыжок вверх толчком двух ног с места; с разбега в один, два и три шага. 2. Имитация нападающего удара: в прыжке с места; с разбега (с одного, двух, трёх шагов). 3. В парах: первый игрок подбрасывает мяч вверх, а второй – с места, с двух-трёх шагов разбега ловит мяч обеими руками в высшей точке прыжка. 4. Броски теннисного мяча через сетку в различные зоны площадки в прыжке с места и разбега (2–3 шага). 5. В парах: первый подбрасывает мяч вверх, его партнёр разбегается и выполняет нападающий удар в прыжке (расстояние между партнёрами 2–3 м). 6. В парах: первый из зоны 4 выбегает к сетке и выполняет нападающий удар по мячу, подброшенному партнёром вертикально вверх примерно на высоту 1–1,5 м над сеткой. 7. То же упражнение, но нападающий удар выполняется из зоны 2. 8. Нападающий удар через сетку из зоны 4 с передачи из зоны 3. 9. Нападающий удар через сетку из зоны 2 с передачи из зоны 3. 10. Нападающий удар через сетку из зоны 3 с передачи из зоны 4. 11. Нападающий удар из зоны 3 с передачи мяча из зоны 2.</p>	<p>Выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять интерес и желание продемонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.</p> <p>Формировать и проявлять положительных качеств личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.</p>
59			<b>Освоение техники прямого нападающего удара.</b>		
60			<b>Освоение техники прямого нападающего удара.</b>		
61			<b>Освоение техники прямого нападающего удара.</b>		

62			<b>Ознакомление с техникой блокирования.</b>	1. Имитация блокирования: прыжок вверх с места с выносом рук над сеткой. 2. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. 3. В парах (через сетку). Прыжки вверх с места, касаясь ладонями друг друга над сеткой. 4. То же упражнение, но с выносом рук влево и вправо над сеткой. 5. В парах. Один стоит на возвышении (гимнастической скамейке) с мячом в руках над сеткой, второй имитирует блок. 6. В парах. Занимающиеся располагаются с противоположных сторон сетки. Один набрасывает мяч на верхний край сетки, другой, выпрыгивая вверх, ставит блок и отбивает мяч на противоположную сторону площадки. 7. То же упражнение, но мяч набрасывают над сеткой несколько левее или правее блокирующего, а тот, переместившись в сторону, прыгает и ставит блок. 8. Три-четыре игрока располагаются с мячами вдоль одной стороны сетки на расстоянии 1,5–2 м друг от друга. Остальные строятся в колонну по одному с противоположной стороны в зоне 4. Первые поочередно подбрасывают мяч над сеткой, вторые, продвигаясь вдоль сетки приставными шагами вправо, ставят блок. 9. То же упражнение, но игроки строятся в колонну по одному в зоне 2 и	Выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять интерес и желание продемонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. Формировать и проявлять положительных качеств личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели. Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
63-64			<b>Обучение технике блокирования.</b>		
65			<b>Совершенствование техники выполнения блокирования.</b>		

				перемещаются вдоль сетки влево. 10. В тройках. Игроки располагаются возле сетки: два игрока с одной стороны, один – с другой. Первый набрасывает мяч второму, второй выполняет нападающий удар, а третий ставит блок.	
66-67			<b>Тактическая подготовка.</b>	Тактическая подготовка. Взаимодействие игроков на волейбольной площадке. Действия связующего с игроками передней линии. . Взаимодействия игроков задней линии с игроками передней линии при приеме подач. . Изменение способов и направления действий в зависимости от ситуации и плана ведения игры. Индивидуальные и командные действия при игре в волейбол. Учебная игра в волейбол.	Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом. Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владеть специальной терминологией. Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
68			<b>Тактическая подготовка.</b>		

#### Учебно- методическое оснащение

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