

Департамент образования Кстовского муниципального района  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 6 с кадетскими классами»

Рассмотрено  
Методическим советом  
Протокол №7 от 31.08.2022 г.

Утверждено  
Приказ №105  
от 31.08.2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно – спортивной направленности  
секции «Волейбол»  
возраст обучающихся: 12-17 лет  
срок реализации: 1 год**

Составитель:  
Дмитриев Д.А,  
учитель физической культуры

	<b>Содержание</b>
1	Пояснительная записка
2	Цели и задачи программы
3	Содержание программы:
3.1	Учебный план дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Введение в обществознание»
3.2	Содержание учебно- тематического плана
4	Планируемые результаты освоения программы
5	Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
6	Условия реализации программы
7	Формы аттестации и контроля
8	Методические материалы к программе
9	Список литературы

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа «Волейбол» носит физкультурно-спортивную направленность, предназначена для углубленного изучения раздела « Волейбол» образовательной программы средней школы.

Данная программа составлена в соответствии с:

1. Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
2. Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 г.;
3. Приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
4. Приказом Минобрнауки России от 19.12.2014 N 1598 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья";
5. Письмом Минобрнауки России от 16.02.2015 № ВК-333/07 «Об организации работы по введению ФГОС образования обучающихся с ОВЗ»;
6. Концепцией развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
7. Приказом Министерства Просвещения об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам от 9 ноября 2018 г. N 196(с изменениями от 30 сентября 2020 г. Приказ министерства Просвещения Российской Федерации № 533);
8. Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ от 29 марта 2016 г. N ВК-641/09;
9. Письмом Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;
10. Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам...»;
11. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

12. Методическими рекомендациями по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности от 18.08.2017 № 09-1672;

13. Письмом Минобрнауки от 18.11.2015 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)");

14. Программой инновационного развития МБОУ СШ № 6 «Наше завтра – духовность, образование, гражданственность» на 2020-2025 годы.

### **Новизна программы**

Программа учитывает интересы и способности учащихся. Созданные условия в процессе работы позволяют вовлечь каждого учащегося в активный тренировочный процесс, постоянно испытывать свои силы для определения возникающих проблем и умения решать их совместными усилиями.

### **Отличительные особенности программы.**

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

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

### **Педагогическая целесообразность программы**

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия по ней позволяют 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.

### **Адресат программы.**

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 12-17 лет, имеющих начальные представления об игре «Волейбол».

Объём учебной нагрузки составляет 68 часов в год, 2 часа в неделю. Занятия проводятся один раз в неделю. Занятия по программе проводятся в группах (младшая и старшая).

### **Формы организации образовательного процесса.**

Занятия в рамках программы проводятся, в форме: тренировок, лекций, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

Программа рассчитана на один год.

### **Срок освоения программы.**

Программа рассчитана на 1 год обучения. Объем учебных часов программы – 68 часов.

### **Режим занятий.**

Работа кружка осуществляется 2 раза в неделю и включает в себя 2 занятия по 60 минут. Учебный год начинается 1 сентября текущего года и заканчивается 31 июня (по учебному плану) (в том числе занятия проводятся в каникулярное время)

## **2. Цели и задачи программы:**

Цели:

- овладеть основами физической культуры;
- приобретение крепкого здоровья;
- развивать двигательные качества (силу, выносливость, гибкость, координацию, быстроту реакции);
- развивать навыки игры в волейбол, привить любовь к спорту.

Решение этой цели ставятся следующие задачи:

### 1.Оздоровительные:

- выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;

- содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие двигательных способностей;
- создание базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта;
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

## 2. Образовательные:

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам,
- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движений, быстроту реакции),
- обучить правильному выполнению упражнений

## 3. Воспитательные:

- 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.

## 3. Содержание программы

### 3.1 Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

#### « Волейбол »

**Срок реализации программы: 1 год.**

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
1.	Теоретическая подготовка	3	3		Лекция, беседы, практическая	Беседа, устный опрос

					работа	
2.	Общая физическая подготовка			В течение занятий	Практическая работа	
3	Специальная физическая подготовка			В течение занятий	Лекция, беседы, практическая работа	Беседа, устный опрос
4	Техническая подготовка	58		58	Лекция, беседы, практическая работа	Беседа, устный опрос
5	Тактическая подготовка	7		7	Лекция, беседы, практическая работа	Беседа, устный опрос
Всего по программе:		68	3	65		

Введение: История возникновения и развития волейбола. Современное состояние волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Начальная диагностика. Терминология в волейболе. Правила игры. Организация игры в волейбол. Судейство. Правила безопасности при осуществлении соревновательной деятельности. Основы судейской терминологии и жестов.

Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол. общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажерах, занятия другими видами спорта.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры. Упражнения,

направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости. Игры по характеру действий сходных с волейболом. Специальные и контрольные упражнения (тесты).

Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки). Защитные действия (блоки, страховки, техники приёмов мяча, летящего с высокой скоростью, с перекатом на спину, в падении, ногой.). Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, через голову назад, перебрасывание мяча кулаком через сетку).

Тактическая подготовка.

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча. Правила игры (конечная диагностика) Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении. Групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими.

Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена. Поддачи (сверху и сбоку). Нападающие удары (прямые, по диагонали, из-за линии нападения). Защитные действия (блоки, страховки, техники приёмов мяча, летящего с высокой скоростью, с перекатом на спину, в падении, ногой.). Тактика приёма нападающих ударов (групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими, взаимодействие при страховке блокирующих).

### 3.2. Содержание учебно-тематического плана

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
	Теоретическая подготовка	3	
1	Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола.	1	
2	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности.	1	



3	Правила соревнований по волейболу.	1	
	Техническая подготовка	<b>58</b>	
4	Судейская и инструкторская практика. Перемещения и стойки.	1	
5	Контрольные нормативы: ОФП.	1	
6	Передача сверху двумя руками над собой.	1	
7	Передача сверху двумя руками над собой.	1	
8	Передача сверху двумя руками в парах.	1	
9	Передача сверху двумя руками в парах.	1	
10	Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.	1	
11	Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.	1	
12	Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	1	
13	Прием мяча снизу двумя руками над собой.	1	
14	Прием мяча снизу двумя руками над собой.	1	
15	Прием мяча снизу двумя руками в парах.	1	
16	Прием мяча снизу двумя руками в парах.	1	
17	Нижняя прямая подача.	1	
18	Нижняя прямая подача.	1	
19	Нижняя боковая	1	
20	Нижняя боковая подача.	1	
21	Верхняя прямая подача.	1	
22	Верхняя прямая подача.	1	
23	Прием мяча снизу двумя руками после подачи	1	
24	Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1	
25	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах, тройках, группах.	1	
26	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах, тройках, группах.	1	
27	Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.	1	
28	Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.	1	
29	Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.	1	
30	Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.	1	
31	Нападающий удар после передачи партнера.	1	
32	Нападающий удар после передачи партнера.	1	

33	Нападающий удар после передачи партнера.	1	
34	Нападающий удар после передачи партнера.	1	
35	Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке.	1	
36	Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке.	1	
37	Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1	
38	Правила игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1	
39	Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1	
40	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.	1	
41	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.	1	
42	Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).	1	
43	Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).	1	
44	Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости от нее	1	
45	Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости от нее	1	
46	Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2).1	1	
47	Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2).1	1	
48	Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2.	1	
49	Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2.	1	
50	Нижняя прямая подача на точность.	1	
51	Нижняя боковая подача на точность.	1	
52	Верхняя прямая подача на точность.	1	
53	Верхняя прямая подача на точность.	1	
54	Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.	1	
55	Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.	1	
56	Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6, 1.	1	
57	Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6, 1.	1	

58	Одиночное блокирование прямого нападающего удара.	1	
59	Одиночное блокирование прямого нападающего удара.	1	
60	Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2.1	1	
61	Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2.1	1	
	Тактическая подготовка	<b>7</b>	
62	Контрольная игра.	1	
63	Тактика нападения: индивидуальные действия.	1	
64	Тактика нападения: индивидуальные действия. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1	
65	Тактика нападения: индивидуальные действия. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1	
66	Тактика нападения: групповые действия.	1	
67	Тактика нападения: групповые действия. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1	
68	Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1	
Участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивных мероприятий.			

#### 4. Планируемые результаты реализации программы.

В результате обучения обучающиеся должны знать  
(метапредметные):

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основы методики обучения и тренировки по волейболу.
- правила игры;
- технику и тактику игры в волейбол; строевые команды;

- методику судейства учебно-тренировочных игр; общие рекомендации к созданию презентаций;

В результате обучения обучающиеся должны уметь

(предметные):

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
- осуществлять судейство соревнований по волейболу;
- работать с книгой спортивной направленности;
- самостоятельно составлять выступления и презентацию к ним;
- 

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов

(личностные):

Достижения высокого уровня физического развития у обучающихся по данной программе;

- Призовые места на соревнованиях районного и областного уровня;
- Повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта до уровня 2 спортивного разряда;
- Устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- Развитие у обучающихся потребности в продолжении занятий спортом как самостоятельно так и в спортивной секции после окончания школы;
- Укрепление здоровья обучающихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- Умение контролировать психическое состояние.

### 5. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Волейбол»

Год обучения	Месяц обучения																												его учебных	его часов по программ							
	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март							апрель				май	
																													теори	я	практ	ика					
1 год	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2					2	2	2	2	2

Условные обозначения:

 ведение занятий по расписанию

 итоговая (промежуточная) аттестация

 каникулярный период

## **6. Условия реализации (кабинет, площадки, оборудование...)**

Материально – техническая база позволяет проводить занятия в полном объёме. Спортивный зал полностью оборудован для данного вида спорта в условиях общеобразовательной школы.

## **7. Формы проведения промежуточной и итоговой аттестации**

№ п/п	Год обучения	Формы проведения промежуточной аттестации	Формы проведения итоговой аттестации
1.	1 год обучения	Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях

## **Способы и формы определения результативности освоения программы**

Основными методами отслеживания (диагностики) успешности овладения учащимися содержания программы являются: текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестации учащихся.

Текущий контроль учащихся проводится с целью установления фактического уровня теоретических знаний и практических умений и навыков по темам (разделам) дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы.

Текущий контроль успеваемости учащихся осуществляется педагогом по каждой изученной теме.

Текущий контроль может проводиться в следующих формах: теоретический опрос, тестирование; практическая работа.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится с целью повышения ответственности педагогов и учащихся за результаты образовательного процесса, за объективную оценку усвоения учащимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы, за степень усвоения учащимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы в рамках учебного года.

Промежуточная аттестация учащихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков.

Промежуточная аттестация учащихся может проводиться в следующих формах:

Беседы по критериям выполнения письменных заданий

Итоговая аттестация учащихся проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам освоения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы.

Итоговая аттестация проводится по окончании обучения по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе «Волейбол».

Итоговая аттестация учащихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков.

Итоговая аттестация учащихся может проводиться в следующей форме:

### Контрольные испытания по технической подготовке

Вид испытаний	Оценка		
	«3»	«4»	«5»
Верхняя передача над собой (кол-во раз)	10	15	20
Нижняя передача над собой (кол-во раз)	8	13	18
Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	4	6	8
Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	4	6	8

Одной из основных форм подведения итогов реализации данной программы является участие воспитанников секции в соревнованиях различного уровня и результат, который они там демонстрируют.

### 8. Методическое обеспечение

№ п/п	Разделы, темы	Форма занятия	Методы, технологии	Дидактический материал и ТСО	Форма подведения итогов
Теоретическая подготовка					
1	Краткие исторические сведения о возникновении	Беседа	Словесный	Презентация «Правила ТБ»	Устный опрос

	игры. История и пути развития современного волейбола.				
2	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности.	Лекция	Словесный		Практическое задание
3	Правила соревнований по волейболу.	Комбинированная	Словесный		Практическое задание
Техническая подготовка					
6	Судейская и инструкторская практика. Перемещения и стойки.	Практическое занятие.	Словесный Практический		Практическое задание
7	Контрольные нормативы: ОФП.	Практическое занятие.	Словесный Практический	Презентация	Практическое задание
8	Передача сверху двумя руками над собой.	Практическое занятие.	Словесный Практический	Презентация	Практическое задание
9	Передача сверху двумя руками над собой.	Практическое занятие.	Словесный Практический		Практическое задание
10	Передача сверху двумя руками в парах.	Практическое занятие.	Словесный Практический		Практическое задание



11	Передача сверху двумя руками в парах.	Практическое занятие.	Словесный Практический		Практическое задание
12	Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.	Практическое занятие.	Словесный Практический		Практическое задание
13	Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.	Практическое занятие.	Словесный Практический	Презентация	Практическое задание
14	Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	Практическое занятие.	Словесный Практический	Презентация	Практическое задание
15	Прием мяча снизу двумя руками над собой.	Практическое занятие.	Словесный Практический		Практическое задание
16	Прием мяча снизу двумя руками над собой.	Практическое занятие.	Словесный Практический		Практическое задание
17	Прием мяча снизу двумя руками в парах.	Практическое занятие.	Словесный Практический		Практическое задание
18	Прием мяча снизу двумя руками в парах.	Практическое занятие.	Словесный Практический		Практическое задание
19	Нижняя прямая подача.	Практическое занятие.	Словесный Практический		Практическое задание
20	Нижняя прямая подача.	Практическое занятие.	Словесный Практический		Практическое задание
21	Нижняя боковая подача.	Практическое занятие.	Словесный Практический		Практическое задание
22	Нижняя боковая подача.	Практическое занятие.	Словесный Практический		Практическое задание
23	Верхняя прямая подача.	Практическое занятие.	Словесный Практический		Практическое задание

	подача.	занятие.	Практический		задание
24	Верхняя прямая подача.	Практическое занятие.	Словесный Практический		Практическое задание
25	Прием мяча снизу двумя руками после подачи	Практическое занятие.	Словесный Практический		Практическое задание
26	Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	Практическое занятие.	Словесный Практический		Практическое задание
27	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах, тройках, группах.	Практическое занятие.	Словесный Практический		Практическое задание
28	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах, тройках, группах.	Практическое занятие.	Словесный Практический		Практическое задание
29	Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.	Практическое занятие.	Словесный Практический		Практическое задание
30	Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.	Практическое занятие.	Словесный Практический	Презентация	Практическое задание
31	Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.	Практическое занятие.	Словесный Практический		Практическое задание
32	Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема	Практическое занятие.	Словесный Практический		Практическое задание

	мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.				
33	Нападающий удар после передачи партнера.	Практическое занятие.	Словесный Практический	Презентация	Практическое задание
34	Нападающий удар после передачи партнера.	Практическое занятие.	Словесный Практический		Практическое задание
35	Нападающий удар после передачи партнера.	Практическое занятие.	Словесный Практический		Практическое задание
36	Нападающий удар после передачи партнера.	Практическое занятие.	Словесный Практический		Практическое задание
37	Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке.	Практическое занятие.	Словесный Практический		Практическое задание
38	Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке.	Практическое занятие.	Словесный Практический		Практическое задание
39	Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная	Практическое занятие.	Словесный Практический	Презентация	Практическое задание

	игра с заданиями.				
40	Правила игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	Практическое занятие.	Словесный Практический		Практическое задание
41	Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	Практическое занятие.	Словесный Практический		Практическое задание
42	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.	Практическое занятие.	Словесный Практический		Практическое задание
43	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.	Практическое занятие.	Словесный Практический	Презентация	Практическое задание
44	Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).	Практическое занятие.	Словесный Практический		Практическое задание
45	Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).	Практическое занятие.	Словесный Практический		Практическое задание
46	Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее	Практическое занятие.	Словесный Практический		Практическое задание
47	Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в	Практическое занятие.	Словесный Практический	Презентация	Практическое задание

	непосредственной близости об нее				
48	Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2).1	Практическое занятие.	Словесный Практический		Практическое задание
49	Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2).1	Практическое занятие.	Словесный Практический		Практическое задание
50	Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2.	Практическое занятие.	Словесный Практический		Практическое задание
51	Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2.	Практическое занятие.	Словесный Практический		Практическое задание
52	Нижняя прямая подача на точность.	Практическое занятие.	Словесный Практический	Презентация	Практическое задание
53	Нижняя боковая подача на точность.	Практическое занятие.	Словесный Практический		Практическое задание
54	Верхняя прямая подача на точность.	Практическое занятие.	Словесный Практический		Практическое задание
55	Верхняя прямая подача на точность.	Практическое занятие.	Словесный Практический		Практическое задание
56	Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны	Практическое занятие.	Словесный Практический	Презентация	Практическое задание

	3.				
57	Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.	Практическое занятие.	Словесный Практический		Практическое задание
58	Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6, 1.	Практическое занятие.	Словесный Практический		Практическое задание
59	Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6, 1.	Практическое занятие.	Словесный Практический		Практическое задание
60	Одиночное блокирование прямого нападающего удара.	Практическое занятие.	Словесный Практический		Практическое задание
61	Одиночное блокирование прямого нападающего удара.	Практическое занятие.	Словесный Практический		Практическое задание
62	Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2.1	Практическое занятие.	Словесный Практический		Практическое задание
63	Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2.1	Практическое занятие.	Словесный Практический		Практическое задание

Тактическая подготовка					
64	Контрольная игра.	Практическое занятие.	Словесный Практический	Презентация	Практическое задание
65	Тактика нападения: индивидуальные действия.	Практическое занятие.	Словесный Практический	Презентация	Практическое задание
66	Тактика нападения: индивидуальные действия. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	Практическое занятие.	Словесный Практический	Презентация	Практическое задание
67	Тактика нападения: индивидуальные действия. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	Практическое занятие.	Словесный Практический	Презентация	Практическое задание
68	Тактика нападения: групповые действия.	Практическое занятие.	Словесный Практический		Практическое задание
	Тактика нападения: групповые действия. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	Практическое занятие.	Словесный Практический		Практическое задание
	Учебно-тренировочная игра с заданиями.	Практическое занятие.	Словесный Практический		Практическое задание

## Список литературы

### Литература для учителя

1. Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов. М., 1996 г.
2. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
3. Волейбол / Под ред. А. Г. Айриянца. М., 1996г.
4. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
5. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
6. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2000 г.
7. Железняк Ю. Д. и др. О методах и организации отбора в спортивные школы по волейболу. М., 1991 г.
8. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 1998 г.
9. Железняк Ю. Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск, 1995г.
10. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
11. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
12. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
13. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
14. Ивойлов А. В. Волейбол. М., 2004 г.
15. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2007.
16. Медицинский справочник тренера. М., 2006 г.
17. О з о л и н Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 2007
18. Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов. Москва, «Физкультура и спорт» 1969.
- 19.Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

### Литература для ученика

1. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель, 2006 г.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003. 5. 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. Фидлер М. Волейбол. М., 2002 г.
5. Фурманов А. Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 1992 г.
6. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.
7. Энциклопедия «Аванта +», 2006 г.



### Календарно – тематическое планирование.

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1	Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола.	1	
2	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности.	1	
3	Правила соревнований по волейболу.	1	
4	Судейская и инструкторская практика. Перемещения и стойки.	1	
5	Контрольные нормативы: ОФП.	1	
6	Передача сверху двумя руками над собой.	1	
7	Передача сверху двумя руками над собой.	1	
8	Передача сверху двумя руками в парах.	1	
9	Передача сверху двумя руками в парах.	1	
10	Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.	1	
11	Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.	1	
12	Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	1	
13	Прием мяча снизу двумя руками над собой.	1	
14	Прием мяча снизу двумя руками над собой.	1	
15	Прием мяча снизу двумя руками в парах.	1	
16	Прием мяча снизу двумя руками в парах.	1	
17	Нижняя прямая подача.	1	
18	Нижняя прямая подача.	1	
19	Нижняя боковая	1	
20	Нижняя боковая подача.	1	
21	Верхняя прямая подача.	1	
22	Верхняя прямая подача.	1	
23	Прием мяча снизу двумя руками после подачи	1	
24	Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1	
25	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах, тройках, группах.	1	
26	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах, тройках, группах.	1	
27	Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.	1	
28	Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.	1	
29	Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча	1	

	снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.		
30	Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.	1	
31	Нападающий удар после передачи партнера.	1	
32	Нападающий удар после передачи партнера.	1	
33	Нападающий удар после передачи партнера.	1	
34	Нападающий удар после передачи партнера.	1	
35	Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке.	1	
36	Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке.	1	
37	Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1	
38	Правила игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1	
39	Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1	
40	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.	1	
41	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.	1	
42	Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).	1	
43	Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).	1	
44	Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее	1	
45	Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее	1	
46	Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2).1	1	
47	Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2).1	1	
48	Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2.	1	
49	Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2.	1	
50	Нижняя прямая подача на точность.	1	
51	Нижняя боковая подача на точность.	1	
52	Верхняя прямая подача на точность.	1	
53	Верхняя прямая подача на точность.	1	
54	Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.	1	
55	Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.	1	

56	Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6, 1.	1	
57	Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6, 1.	1	
58	Одиночное блокирование прямого нападающего удара.	1	
59	Одиночное блокирование прямого нападающего удара.	1	
60	Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2.1	1	
61	Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2.1	1	
62	Контрольная игра.	1	
63	Тактика нападения: индивидуальные действия.	1	
64	Тактика нападения: индивидуальные действия. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1	
65	Тактика нападения: индивидуальные действия. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1	
66	Тактика нападения: групповые действия.	1	
67	Тактика нападения: групповые действия. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1	
68	Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1	
Участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивных мероприятий.			