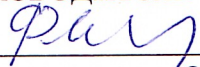


БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА ОМСКА
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №116»

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
руководитель МО



Протокол от 30.08.24г. № _____

УТВЕРЖДАЮ

директор БОУ г. Омска

«Средняя общеобразовательная
школа №116»



Т.А. Цыпышева
« 30 » 08 20 24 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА «ВОЛЕЙБОЛ»

Направление: физкультурно-спортивное

Уровень образования: основное общее

Возраст обучающихся: 15-17 лет

Учитель Зайцева А.Б.

Пояснительная записка

Программа секции «Волейбол» составлена в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании РФ»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидимические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 9 ноября 2018г. №196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федеральные государственные стандарты общего образования. Авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Рабочая программа секции дополнительного образования «Волейбол» относится к программе спортивно-оздоровительного направления. Она предназначена для детей в возрасте 12-14 лет. Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся четыре раза в неделю.

Цель: Повышение уровня физического развития обучающихся в спортивной игре волейбол.

Задачи:

- подготовка юных спортсменов с гармоничным развитием физических и духовных сил;
- воспитание социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем;
- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укрепление здоровья занимающихся;
- повышение уровня владения навыками игры;
- подготовка волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и бойцовскими качествами спортсменов.

Методы и формы обучения.

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
2 часа (Зр. в нед.) 1 час (1р. в нед.)	4 раза в неделю	7 часов	266 часов

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия – семинары по судейству, где подробно развивается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательные методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально-подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения:

- индивидуальная;
- фронтальная;
- групповая;
- поточная.

Планируемые результаты освоения Программы:

К концу обучения по данной программе учащиеся должны знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
 - как правильно распределять свою физическую нагрузку;
 - правила игры в волейбол;
 - правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
 - правила проведения соревнований;
- уметь:
- проводить специальную разминку для волейболиста
 - овладеют основами техники волейбола;

- овладеют основами судейства в волейболе;
- вести счет; Разовьют следующие качества:
- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств, учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая, индивидуальная подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в волейболе.	Вводный, положение о соревнованиях по волейболу.
Общеспортивная подготовка волейболиста	Индивидуальная групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающегося	Тестирование, карточки судьи, протоколы
Специальная подготовка	Индивидуальная групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия,	Литература, схемы, справочные материалы, карточки,	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.

	групповая, в парах	упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	плакаты, мячи на каждого обучающего	
Техническая подготовка волейболиста	Индивидуальная индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего.	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№.№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество	В том числе:	
			теоритических.	практических.
I	Основы знаний	6	4	2
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Классификация упражнений	2	2	-
3	Виды соревнований	2	1	1
II	Общая физическая подготовка	30	3	27
1	Гимнастические упражнения	10	1	9
2	Легкоатлетические упражнения	10	1	9
3.	Подвижные игры	10	1	9
III	Специальная физическая подготовка	42	3	39
IV	Техническая подготовка	72	12	60
1	Техника передвижения и стоек	6	2	4
2	Техника приёма и передач мяча сверху	18	2	14
3.	Техника приёма мяча снизу	18	2	14
4.	Нижняя прямая, боковая подачи	18	2	14
5.	Нападающие удары	18	2	14
V	Тактическая подготовка	104	16	88
1.	Индивидуальные действия	32	4	22
2.	Групповые действия	32	4	22
3.	Командные действия	32	4	22
4.	Тактика защиты	32	4	22

VI	Контрольные испытания и соревнования	14	4	10
Итого часов:		В течение года		
		266	42	224

Содержание программы

I. Основы знаний (6 час)

Вводное занятие Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

II. Общая физическая подготовка (30 час)

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч — упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями -бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика), согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 x 20 м, 3 x 30 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Бег или кросс (до 1000 м).

Подвижные игры: “Гонка мячей”, “Салки” ,“Пятнашки”), “Невод”, “Метко в цель”, “Подвижная цель”, “Эстафета с бегом”, “Эстафета с прыжками”, “Мяч среднему”, “Охотники и утки”, “Перестрелка”, “Перетягивание через черту”, “Вызывай смену”, “Эстафета футболистов”, “Эстафета баскетболистов”, “Эстафета с прыжками чехардой”, “Встречная эстафета с мячом”, “Ловцы”, “Борьба за мяч”, “Мяч ловцу”, “Перетягивание каната”.

III. Специальная физическая подготовка (42 час)

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 Юм (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (массой от 1 до 2 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки.

Подвижные игры: “День и ночь” (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), “Вызов”, “Вызов номеров”, “Попробуй унеси”, различные варианты игры “Салки”. 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 2 кг).

Упражнения с отягощением, штанга - вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание - до 80 %, выпрыгивание - 20-40 %, выпрыгивание из приседа - 20-30 %, пояс, манжеты на запястья, у голеностопных суставов. Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой и прыжки 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.

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 на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами, Упражнения с набивным мячом. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения

подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

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 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 и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).

IV. Техническая подготовка (72 час)

Подача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу: через сетку по мячу, брошенному партнером; *нападающий удар* из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.

Техника защиты.

Действия без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево.

Действия с мячом. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2.

V. Тактическая подготовка (104 часов)

Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

Действия с мячом: передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча — верхняя прямая.

Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.

Действия с мячом. Прием мяча: снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2).

При действиях с мячом. Чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.

Тактика нападения. Групповые действия в нападении. Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны).

Командные действия. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи.

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4.

Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

VI. Контрольные испытания и соревнования (10 часов)

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

Контрольные испытания

Общefизическая подготовка

Бег 30 м б х 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.

Техническая подготовки

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 зоны 2 и 4

расстояние передачи 3-3,5 м, 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 исполнения 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 — размером 2 х 1, в зоне 1 и в зоне 6 - размером 3 х 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Испытания на точность подачи. Основные требования: при качественном техническом 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 х 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 х 3 м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах - 5 попыток).

Материально-техническая база:

Спортивный зал, имеющий разметку волейбольного поля, волейбольная сетка с антеннами, стойки для в/больной сетки с регулировкой высоты, стандартного размера волейбольные мячи (12-15 штук).

Дополнительное оборудование и инвентарь: гимнастические скамейки, перекладины, «шведские» стенки, маты, набивные мячи, скакалки, гантели, утяжелители (манжеты) на руки и на ноги, резиновые амортизаторы, теннисные мячи.

Календарно-тематический план

№	Дата		Название тем
	По плану	факт	
1.			Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста.
2.			Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.
3.			Основные правила игры в волейбол. Стойки и перемещения.
4.			Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.
5.			Правила игры в волейбол. Подвижные игры с элементами волейбола.
6.			Имитация приемов сверху двумя руками и снизу стоя на месте без мяча.
7.			Имитация приемов сверху двумя руками и снизу после перемещения.
8.			ОФП. Игра в пионербол с элементами волейбола.
9.			Передача мяча двумя руками сверху над собой, в стену.
10.			Правила игры в волейбол. Круговая тренировка.
11.			Передача мяча двумя руками над собой, в стену на месте.
12.			Верхняя прямая передача мяча в парах.
13.			Прыжок в длину с места. Челночный бег.
14.			Теоретическое занятие по правилам игры.
15.			Игра «Пионербол» с элементами волейбола.
16.			Совершенствовать стойку игрока в волейболе
17.			Развитие быстроты и прыгучести.
18.			Имитация приема снизу двумя руками стоя на месте без мяча.
19.			Расстановка игроков на площадке. Игра «Пионербол».
20.			ОРУ с мячами, передачи мяча в парах.
21.			Нижняя передача мяча в парах, верхняя подача.
22.			Игра «Пионербол» с элементами волейбола.
23.			Совершенствование верхней прямой передачи.
24.			Прием снизу двумя руками с наброса партнёра.
25.			Игра в пионербол с элементами волейбола.
26.			Прием наброшенного мяча партнером на месте в парах,

			направляя мяч вперед-вверх.
27.			Верхняя передача мяча в парах, верхняя подача.
28.			Нижняя передача мяча в парах, верхняя подача.
29.			Нижняя передача мяча в парах, верхняя подача.
30.			Прием наброшенного мяча партнером на месте и после перемещения, в парах, направляя мяч вперед-вверх.
31.			Обучение нижней подачи мяча.
32.			Игра в пионербол с элементами волейбола.
33.			Развитие выносливости. Учебная игра.
34.			Нижняя передача мяча в парах, нижняя подача.
35.			Передачи мяча в стену с продвижением влево и вправо. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
36.			Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Учебная игра.
37.			Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения.
38.			Подводящие упражнения для приема и передач, подач.
39.			Передача двумя руками сверху в парах и тройках.
40.			Челночный бег 3х10м, 5х10м. Подводящие упражнения для приема сверху и снизу в парах.
41.			Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах.
42.			Игра в пионербол с элементами волейбола.
43.			Упражнения для развития быстроты ответных действий, прыгучести.
44.			Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
45.			Передача мяча снизу двумя руками в парах, тройках.
46.			Обучение верхним передачам в движение.
47.			Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. ОФП.
48.			ОРУ, перемещения, прыжки на скакалке, в высоту, возле волейбольной сетки.
49.			Тактика подач и верхних передач.
50.			Введение в начальные игровые ситуации. Развитие прыгучести.
51.			Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи.
52.			Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя

			руками в различных сочетаниях.
53.			Гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль. Развитие ловкости и координации.
54.			Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками.
55.			Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.
56.			Обучение передачам в движении.
57.			Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Учебно – тренировочная игра.
58.			Учебно-тренировочная игра в волейбол по заданию.
59.			Имитация нападающего удара в прыжке с разбега.
60.			Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
61.			Введение в начальные игровые ситуации. Верхняя прямая подача.
62.			Передачи мяча сверху и снизу с перемещением.
63.			Передачи мяча в прыжке. Верхняя прямая подача.
64.			Развитие выносливости. Учебная игра.
65.			Нижняя подача в волейболе.
66.			Нападающий удар с одного шага.
67.			Нападающий удар по неподвижному мячу.
68.			ОФП. Учебная игра.
69.			Нападающий удар по мячу с низкого подбрасывания.
70.			Развитие специальной ловкости. Учебная игра.
71.			Нападающий удар по мячу с высокого подбрасывания.
72.			Игра «Пионербол» с элементами волейбола.
73.			Нападающий удар с собственного подбрасывания.
74.			Взаимодействие игроков. Передача мяча из зон 1,5,6 в зону 3 после подачи.
75.			Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача.
76.			Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.
77.			Индивидуальные тактические действия в нападении.
78.			Передача мяча из зон 1,5,6 в зону 3 после подачи.
79.			Введение в начальные игровые ситуации.
80.			Общая и специальная подготовка.
81.			Чередование способов приема мяча.
82.			Верхняя и нижняя подача.

83.			Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.
84.			Изучение индивидуальных тактических действий в защите.
85.			Чередование способов подачи. Приём мяча с подачи.
86.			Учебно-тренировочная игра в волейбол.
87.			ОФП. Учебная игра.
88.			Совершенствование техники нижней передачи в движении
89.			Совершенствование подачи на точность в зону 6, первые передачи в зону 3.
90.			Правила волейбола касающиеся подач и передач.
91.			Передачи мяча в тройках в движении. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
92.			Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи.
93.			Нападающий удар. Ритм разбега в три шага.
94.			Передачи мяча в прыжке. Верхняя прямая подача.
95.			Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.
96.			Обучение верхним передачам на разную длину.
97.			Групповые тактические действия в защите.
98.			Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
99.			Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.
100.			Развитие специальной ловкости. Учебная игра.
101.			Тактика первых передач.
102.			Совершенствование верхних передач на точность, взаимодействие пасующего и нападающего.
103.			Чередование способов подачи. Приём мяча с подачи.
104.			Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи.
105.			Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.
106.			Совершенствование верхних передач на точность после перемещения.
107.			Обучение верхним передачам на разную длину.
108.			Передачи мяча сверху стоя спиной к цели.
109.			Передачи мяча в тройках в движении. Учебно –

			тренировочная игра в волейбол.
110.			Тактика защитных действий.
111.			Передачи сверху в четверках с перемещением.
112.			Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.
113.			Совершенствование нападающего удара.
114.			Передачи мяча сверху и снизу с перемещением.
115.			Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.
116.			Закрепление техники прямой нижней и боковой нижней подачи.
117.			Совершенствование верхних и нижних передач.
118.			Совершенствование техники и тактики игры при приеме подачи.
119.			Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.
120.			Совершенствование техники верхней передачи в движении
121.			Передачи сверху в четверках с перемещением.
122.			ОФП. Учебная игра.
123.			Совершенствование верхних передач на точность, взаимодействие пасующего и нападающего.
124.			Введение в начальные игровые ситуации.
125.			Групповые тактические действия в защите.
126.			Совершенствование нападающего удара.
127.			Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника.
128.			Прием подачи. Введение в начальные игровые ситуации.
129.			Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача по указанным зонам.
130.			Передачи мяча в прыжке. Верхняя прямая подача.
131.			Передачи мяча в тройках в движении. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
132.			Развитие силовой выносливости.
133.			Прямой нападающий удар. Учебная игра по заданию.
134.			Совершенствование передач на точность.
135.			Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.

136.			Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
137.			Прямой нападающий удар.
138.			Передачи сверху в четверках с перемещением.
139.			Совершенствование подач на точность.
140.			ОФП. Учебная игра.
141.			Отработка командных действий в игре.
142.			Групповые тактические действия в защите.
143.			Развитие прыгучести. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча.
144.			Тактика передач.
145.			Прямой нападающий удар.
146.			Развитие скорости. Учебная игра по заданию.
147.			Совершенствование нападающего удара.
148.			Учебная игра по заданию.
149.			Отработка командных действий в игре.
150.			Контрольное испытание по общей физической подготовке.
151.			Учебно-тренировочная игра в волейбол.
152.			Подведение итогов учебно-тренировочных занятий за год.

Список литературы

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.- (Работаем по новым стандартам).
2. Авторская программа: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 8-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. М., Просвещение. 2018.
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.
5. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.- (Стандарты второго поколения).
6. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: : Учитель, 2011.- 251с.
7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.- М.: Физическая культура и спорт, 1983.-144с.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений.- 2-е изд., испр. И доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2001.-480 с.