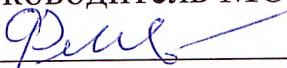


БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА ОМСКА
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №116»

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 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА «ВОЛЕЙБОЛ»

Направление: физкультурно-спортивное

Уровень образования: среднее общее

Возраст обучающихся: 16-18 лет

Учитель Зайцева А.Б.

Пояснительная записка.

Программа работы секции волейбола составлена на основе типовой программы и рекомендаций, разработанных специалистами в области физической культуры, нормативных документов Министерства образования РФ и адаптирована к конкретным условиям функционирования группы.

Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание обучающихся. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является волейбол. Волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной системы, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

Программа по волейболу разработана на основании 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-эпидемиологические 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.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы обеспечивает строгую последовательность и направленность всего процесса подготовки юных волейболистов, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничность развития юных спортсменов, воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении техническими приемами в волейболе, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Цель программы: содействие всестороннему развитию личности школьника посредством дополнительных внеурочных занятий волейболом.

Задачи программы

Образовательные

- поэтапное обучение техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;
- повышение игровой культуры на основе изучения правил игры в волейбол и игрового опыта
- обучение практическим навыкам организации и судейства соревнований по волейболу;

Развивающие

- развитие игрового мышления на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров;
- развивать физические способности учащихся

Воспитательные

- воспитание игровой дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений;
- формирование потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки.
- Воспитание волевых качеств.

Отличительными особенностями волейбола является игровые и соревновательные действия.

Соревновательное противоборство волейболистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только волейболу соревновательных действий — приемов игры (техники).

При этом обязательным является наличие соперника. В волейболе цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч) в определенное место площадки соперников и не допустить этого в отношении себя. Это определяет единицу состязания — блок действий типа «защита — нападение», который включает также действия по разведке, дезинформации, конспирации и т.п.

В волейболе, как в командной спортивной игре выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены.

Важная особенность состоит в большом количестве соревновательных действий — приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) обуславливает требование надежности, стабильности навыков и т.д. В волейболе, например, каждая ошибка отражается на результате (выигрыш или проигрыш очка).

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: личностные, метапредметные и предметные.

В ходе обучения оценивается динамика освоения программы каждым ребенком индивидуально и всей группы в целом.

К концу обучения обучающиеся должны:

Предметные результаты:

- Знать общие основы волейбола;
- Расширят представление о технических приемах в волейболе;
- Научатся правильно распределять свою физическую нагрузку;
- Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
- Получить навыки технической подготовки волейболиста;

Метапредметные результаты:

Коммуникативные:

- уметь работать на командную цель, устанавливать рабочие отношения, сохраняя доброжелательный микроклимат;
- демонстрировать целеустремлённость, ответственность и дисциплину, навык работы в группе;

Регулятивные:

- Уметь перемещаться в стойках волейболиста в нападении и в защите;
- Уметь выполнять верхнюю передачу;
- Уметь выполнять нижнюю передачу;
- Уметь выполнять технику подачи;
- Уметь выполнять нижний и верхний приемы мяча;

Познавательные:

- уметь рассказать и показать технику выполняемых упражнений;
- уметь рассказать правила избранной спортивной игры.

Личностные результаты:

- демонстрировать мотивацию к изучению нового; - демонстрировать эмоционально-нравственную отзывчивость;
- демонстрировать эмоциональную устойчивость;
- демонстрировать самостоятельность и личную ответственность

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. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи. Перемена подачи. Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линии. Выход мяча из игры. Проигрыш очка или подачи. Счет и результат игры. Правила волейбола. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбиванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств.

II. Общая физическая подготовка (30 час)

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля. В парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке массового типа.

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, 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.

Легкоатлетические упражнения. Бег. Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 x 20-30 м, 3 x 30-40 м, 4 x 50-60 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Кросс до 7 км.

III. Специальная физическая подготовка (42 час)

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 Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком, спиной вперед. То же с отягощением.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча: двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе, снизу одной и двумя руками, одной рукой над головой, “крюком” через сетку. Упражнения с партнером. 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 и в прыжке, в прыжке через сетку двумя руками из-за головы, “крюком” в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочек 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). Передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым, левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч за собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего.

Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует.

IV. Техническая подготовка (72 час)

Техника нападения:

– Перемещения: прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами;

– Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м); стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; вперед вверх в прыжке на месте и после перемещения; отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке.

– Подачи: нижние – соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая подряд 15-20 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и

ближнюю половину площадки, соревнования – на количество, на точность; верхняя боковая подача.

– Нападающие удары: прямой сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой слабейшей рукой; с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правшей).

Техника защиты:

– Перемещения и стойки: стойка, скачок вправо, влево, назад, падения и перекаты после падений – на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приемами защиты.

– Прием мяча: сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 6-8 м); прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; сверху двумя руками с последующим падением, снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево); прием отскочившего от сетки мяча.

– Блокирование: одиночное в зонах 3, 2, 4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи; блокирование в прыжке с площадки; блокирование удара с переводом вправо; блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.

V. Тактическая подготовка (104 часов)

Тактика нападения:

– Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи (у сетки спиной и лицом в направлении передачи, из глубины площадки – лицом); подачи (способа, направления); нападающего удара (способа и направления); подача на игрока, слабо владеющего проемом подачи, вышедшего на замену; выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной к нападающему; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии; имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.

– Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4); игроков задней и передней линии (игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при первой передаче). – Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии (прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача нападающему, к которому подающий обращен лицом (спиной)).

Тактика защиты:

– Индивидуальные действия: выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой; при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар; блокирующих, нападающих; выбор способа приема подачи (нижней – сверху, верхних – снизу, сверху двумя руками с падением); способа приема мяча от обманных приемов (в опорном

положении и с паданием); способа перемещения и способа приема от нападающих ударов; блокирование определенного направления.

– Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, направляющих ударов, обманных приемов; взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими; игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2; игроков зон 4 и 2 (соответственно) при приеме нападающих ударов и обманов.

– Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет а) игрок зоны 3, б) игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад, в) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2, в положениях «б» и «в» игроки 4 и 2 зоны идут на вторую подачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара; система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения.

VI. Контрольные испытания и соревнования (14 часов)

Принять участие в соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Установка на предстоящую игру (на макете). Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Характеристика команды противника. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.

Контрольные испытания

Общеспортивная 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.

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

Техническая подготовка

Испытания на точность передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в 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).

Испытания на точность нападающего удара. Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4,2.

Испытание в защитных действиях (“защита зоны”). Испытуемый находится в зоне G в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2.

Учащийся должен применить все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки - первый год обучения - 5; второй год обучения - 10; учебно-тренировочные группы, первый год обучения - 15, второй год обучения - 20.

Тактическая подготовка. Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14-16 лет - 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

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

№	Название тем	Дата	
		по плану	фактически
1.	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста.		
2.	Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.		
3.	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Учебная игра в волейбол.		
4.	Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.		
5.	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.		
6.	Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.		
7.	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.		
8.	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Учебная игра в волейбол.		
9.	ОФП. Учебная игра в волейбол по заданию.		
10.	Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу.		
11.	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Введение в игровые ситуации.		
12.	Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача.		
13.	Развитие специальной ловкости. Учебная игра.		
14.	Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.		
15.	Развитие выносливости. Учебная игра.		
16.	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.		
17.	Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.		
18.	Развитие прыгучести. Учебная игра в волейбол.		
19.	Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.		
20.	Передачи мяча в парах в движении. Учебная игра.		
21.	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.		
22.	Передачи мяча сверху и снизу с перемещением.		
23.	Развитие силовой выносливости.		
24.	Верхняя прямая подача. Введение в игровые ситуации.		
25.	Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи.		
26.	ОФП. Учебная игра в волейбол.		

27.	Передачи в четверках с перемещением. Верхняя прямая подача.		
28.	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.		
29.	Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.		
30.	Развитие специальной ловкости. Учебная игра.		
31.	Передачи в четверках с перемещением. Верхняя прямая подача.		
32.	Взаимодействие игроков первой линии.		
33.	Нападающий удар. Ритм разбега в три шага. Учебная игра.		
34.	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.		
35.	Развитие быстроты ответных действий. Учебная игра.		
36.	Нападающий удар по неподвижному мячу. Верхняя прямая подача.		
37.	Нападающий удар по неподвижному мячу. Учебная игра по заданию.		
38.	Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча. Верхняя прямая подача.		
39.	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.		
40.	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача.		
41.	Взаимодействие игроков первой и второй линии.		
42.	ОФП. Учебно-тренировочная игра.		
43.	Прямой нападающий удар с разбега. Учебно – тренировочная игра.		
44.	Прямой нападающий удар с разбега. Одиночное блокирование. Учебно – тренировочная игра.		
45.	Прямой нападающий удар с разбега. Взаимодействие игроков первой линии.		
46.	Прямой нападающий удар с разбега. Одиночное блокирование.		
47.	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.		
48.	Прямой нападающий удар. Учебно – тренировочная игра.		
49.	Нижняя прямая, верхняя прямая подача по определенным зонам.		
50.	Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Учебно – тренировочная игра.		
51.	Взаимодействие игроков первой линии.		
52.	Групповые тактические действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.		
53.	Развитие быстроты ответных действий. Учебная игра по		

	заданию.		
54.	Нападающий удар. Верхняя прямая подача. Учебно – тренировочная игра в волейбол.		
55.	Передачи мяча назад. Нападающий удар. Верхняя прямая подача.		
56.	Прямой нападающий удар с разбега. Одиночное блокирование. Учебно – тренировочная игра.		
57.	Групповые тактические действия в нападении.		
58.	Передачи мяча через сетку кулаком. Подачи мяча. Учебно – тренировочная игра в волейбол.		
59.	ОФП. Учебная игра по заданию.		
60.	Тактика передач мяча для нападающих ударов.		
61.	Передачи мяча через сетку в прыжке. Подачи мяча. Учебно – тренировочная игра в волейбол.		
62.	Групповые тактические действия в защите.		
63.	ОФП. Учебная игра по заданию.		
64.	Подачи мяча. Прием и передачи мяча сверху во встречных колоннах.		
65.	Передачи мяча назад. Верхняя прямая подача. Учебно – тренировочная игра в волейбол.		
66.	Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.		
67.	Передачи мяча в стену с продвижением влево и вправо. Учебно – тренировочная игра в волейбол.		
68.	Передачи мяча сверху и снизу на месте и в движении. Учебно – тренировочная игра в волейбол.		
69.	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол.		
70.	Взаимодействия игроков в тройках у сетки. Учебно – тренировочная игра в волейбол.		
71.	Передачи мяча в прыжке. Верхняя прямая подача.		
72.	Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.		
73.	ОФП. Учебная игра по заданию.		
74.	Передачи мяча сверху и снизу в парах и тройках в движении. Учебно – тренировочная игра в волейбол.		
75.	Верхняя прямая подача. Передачи в четверках с перемещением.		
76.	Передачи мяча в тройках в движении. Учебно – тренировочная игра в волейбол.		
77.	Передачи и приём мяча сверху через сетку в парах с трехметровой линии. Учебно – тренировочная игра в волейбол.		
78.	Развитие скорости. Учебная игра по заданию.		
79.	Передачи мяча в стену. Групповые тактические действия в		

	нападении. Учебно – тренировочная игра в волейбол.		
80.	Передачи мяча назад. Верхняя прямая подача. Учебно – тренировочная игра в волейбол.		
81.	Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Учебно – тренировочная игра.		
82.	Обучение планирующей подаче.		
83.	Блокирование мяча. Передачи в движении над собой. Учебная игра в волейбол.		
84.	Верхняя прямая подача на точность. Отбивание у сетки кулаком. Учебная игра.		
85.	Развитие специальной ловкости. Учебная игра.		
86.	Тактические схемы игры.		
87.	Прием мяча с подачи. Подачи мяча. Блокирование. Учебно-тренировочная игра.		
88.	Развитие скорости. Учебная игра по заданию.		
89.	Взаимодействие игроков при блокировании.		
90.	Прием мяча, отскочившего от сетки. Нападающий удар. Учебно-тренировочная игра.		
91.	Прием мяча в падении. Подачи на точность. Учебная игра в волейбол.		
92.	Передачи мяча назад. Верхняя прямая подача. Учебно – тренировочная игра в волейбол.		
93.	Прием мяча в падении. Учебно – тренировочная игра в волейбол.		
94.	Прием и передачи мяча сверху во встречных колоннах. Учебно – тренировочная игра в волейбол.		
95.	Блокирование мяча. Взаимодействие игроков при блокировании. Учебная игра в волейбол.		
96.	Нападающий удар со второй линии. Прием мяча с нападающего. Учебная игра.		
97.	ОФП. Учебная игра.		
98.	Блокирование одиночное. Нападающий удар. Учебная игра.		
99.	Верхняя прямая подача на точность. Отбивание у сетки кулаком. Учебная игра.		
100.	Прием мяча с подачи. Подачи мяча. Блокирование. Учебно-тренировочная игра.		
101.	Развитие прыгучести . Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении.		
102.	Прием мяча в падении. Подачи на точность. Учебная игра в волейбол.		
103.	Передачи мяча назад. Верхняя прямая подача. Учебно – тренировочная игра в волейбол.		
104.	Блокирование мяча. Передачи в движении над собой. Учебная игра в волейбол.		

105.	Верхняя прямая подача на точность. Отбивание у сетки кулаком. Учебная игра.		
106.	Прием мяча с подами. Подачи мяча. Блокирование. Учебно-тренировочная игра.		
107.	Нападающий удар со второй линии. Прием мяча с нападающего. Учебная игра.		
108.	Прием мяча в падении. Подачи на точность. Учебная игра в волейбол.		
109.	Круговая тренировка на развитие силовых качеств.		
110.	Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Учебно – тренировочная игра.		
111.	Блокирование мяча. Передачи в движении над собой. Учебная игра в волейбол.		
112.	Прием мяча, отскочившего от сетки. Нападающий удар. Учебно-тренировочная игра.		
113.	Нападающий удар со второй линии. Прием мяча с нападающего. Учебная игра.		
114.	Прием мяча в падении. Подачи на точность. Учебная игра в волейбол.		
115.	Прием мяча с подачи. Подачи мяча. Блокирование. Учебно-тренировочная игра.		
116.	Защитные действия по схеме «углом вперед».		
117.	Верхняя прямая подача на точность. Отбивание у сетки кулаком. Учебная игра.		
118.	Передачи мяча назад. Верхняя прямая подача. Учебно – тренировочная игра в волейбол.		
119.	Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Учебно – тренировочная игра.		
120.	Прием мяча, отскочившего от сетки. Нападающий удар. Учебно-тренировочная игра.		
121.	Передачи мяча сверху и снизу в парах в движении. Передачи в прыжке у сетки. Учебная игра в волейбол.		
122.	Верхняя прямая подача на точность. Отбивание у сетки кулаком. Учебная игра.		
123.	Нападающий удар со второй линии. Прием мяча с нападающего. Учебная игра.		
124.	Защитные действия по схеме «углом вперед».		
125.	Прием мяча в падении. Подачи на точность. Учебная игра в волейбол.		
126.	Прием мяча, отскочившего от сетки. Нападающий удар. Учебно-тренировочная игра.		
127.	Передачи мяча сверху и снизу в парах в движении. Передачи в прыжке у сетки. Учебная игра в волейбол.		
128.	Блокирование одиночное. Нападающий удар. Учебная игра.		

129.	Взаимодействие игроков при блокировании.		
130.	Защитные действия по схеме «углом вперед».		
131.	ОФП. Групповые тактические действия в нападении.		
132.	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.		
133.	Нападающий удар со второй линии. Прием мяча с нападающего. Учебная игра.		
134.	Прием мяча в падении. Подачи на точность. Учебная игра в волейбол.		
135.	Тактические действия в защите по схеме «углом назад». Учебная игра.		
136.	Развитие скоростно-силовых качеств. Верхняя прямая подача в прыжке.		
137.	Блокирование одиночное. Нападающий удар. Учебная игра.		
138.	Передачи мяча сверху и снизу в парах в движении. Передачи в прыжке у сетки. Учебная игра в волейбол.		
139.	Круговая тренировка на развитие силовых качеств.		
140.	Нападающий удар со второй линии. Прием мяча с нападающего. Учебная игра.		
141.	Тактические действия в защите по схеме «углом назад». Учебно-тренировочная игра.		
142.	Передачи в тройках в движении, в четверках. Учебно-тренировочная игра.		
143.	Верхняя пряма подача в прыжке. Прием мяча с пода в зону 3.		
144.	Верхняя пряма подача в прыжке. Прием мяча с пода в зону 3.		
145.	Групповые тактические действия в нападении. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.		
146.	Развитие силовых качеств. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.		
147.	Тактические действия в защите по схеме «углом вперед». Учебно-тренировочная игра в волейбол.		
148.	Планирующая подача. Учебно-тренировочная игра в волейбол.		
149.	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.		
150.	Контрольное испытание по общей физической подготовке.		
151.	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.		
152.	Подведение итогов учебно-тренировочных занятий за год.		

Список литературы:

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.-(Работаем по новым стандартам).
2. 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.
3. 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.
4. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.- (Стандарты второго поколения).
5. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: : Учитель, 2011.- 251с.
6. 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.