

Департамент Смоленской области по образованию и науке  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 11» города Смоленска

Принята на заседании  
методического (педагогического)  
совета  
от «\_31\_» августа 2023 г.  
Протокол № \_\_1\_\_

Утверждаю:  
Директор МБОУ «СШ № 11»  
МБОУ  
О. А. Пиманова.  
Приказ № 199/3 от 31.08.2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
спортивно-туристической направленности  
спортивной секции «Волейбол»

Возраст обучающихся: 13-17 лет  
Срок реализации: 1 год

**Автор-составитель:**  
учитель физической культуры  
I квалификационной категории  
Кобаренкова Екатерина Игоревна

Смоленск

2023

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «Ментальная арифметика» является программой социально-гуманитарной направленности, разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми актами Российской Федерации и образовательного учреждения:

- Федеральный Закон РФ от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 года № 678-р;
- Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Минтруда и социальной защиты населения Российской Федерации от 5 мая 2018 г. № 298 н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Устав МБОУ «Средней школы №11» города Смоленска.

Данная авторская программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. В процессе изучения теоретических и практических аспектов волейбола у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

По своему воздействию спортивные игры, в том числе волейбол, являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей.

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

### **Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность**

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее внимание разучиванию и совершенствованию тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д. Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия

позволяют учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Занятия рассчитаны на учащихся с 13-17 лет и реализуются в течение учебного года. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста. Педагогическая целесообразность 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 3 напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений; -от простого к сложному, -от частного к общему, - с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении. Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

**Целью данной программы** является углублённое изучение спортивной игры волейбол.

#### **Основные задачи:**

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию обучающихся;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры волейбол;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;

- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу.

**Адресат программы:** обучающиеся 8-11 классов.

**Объем программы:** 108 часов

**Режим занятий:** 3 раза в неделю по 1 академическому часу продолжительностью 40 минут

**Формы организации учебного процесса:** очная

**Виды занятий:**

- рассказ, беседа;
- практическое занятие.

### **Методы и формы обучения**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия строятся так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных.

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

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

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использую: 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 многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

Игровой и соревновательный 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 учетом технических и физических способностей занимающихся.

### **Формы подведения итогов**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений. Итоговая аттестация проводится в конце года и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая степень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

### **Планируемые результаты**

**Личностные результаты** – отражают индивидуальные личностные качества обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса. Это:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;

- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

**Метапредметные результаты** - характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;
- умение работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

**Предметные результаты** – характеризуют умение и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения спортивной игры «Волейбол».

#### **Условия реализации программы:**

Для проведения занятий в школе имеется спортивный зал с размеченной волейбольной площадкой.

Для проведения занятий в секции волейбола имеется следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная
2. Стойки волейбольные
3. Гимнастические стенки
4. Гимнастические скамейки
5. Гимнастические маты
6. Скакалки

7. Мячи набивные (масса 1 кг, 2 кг)

8. Мячи волейбольные

9. Мячи баскетбольные 10. Рулетка

## II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п\п	Тема.	Задачи.	Кол-во часов.	Примечания.
1.	Теоретическая подготовка.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ознакомить с историей возникновения и развития волейбола в России.</li><li>• Учить использовать специальную терминологию волейбола в процессе занятий.</li><li>• Изучить судейские жесты и правила игры волейбол.</li></ul>	2	
2.	Общая и специальная физическая подготовка.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Воспитывать морально-волевых качеств.</li><li>• Воспитывать чувства товарищества и взаимопомощи.</li><li>• Развивать общие физические качества.</li><li>• Развивать специальные физические качества.</li></ul>	25	Преимущественно игровой и соревновательный метод, метод сопряженных воздействий.
3.	Техническая подготовка.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Воспитывать внимание, настойчивость и целеустремленность.</li><li>• Учить основам техники волейбола .</li></ul>	36	Используются элементы метода «опорных точек» Шаталова.

4.	Тактическая подготовка.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Воспитывать умение взаимодействовать в группе.</li><li>• Учить взаимодействиям 2-х и 3-х игроков в нападении и защите.</li></ul>	30	
5.	Контрольные игры и соревнования.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Учить избегать конфликтных ситуаций, соблюдать правила</li></ul>	10	Контрольные и учебные игры, конкурсы по



		<p>поведения во время игр и соревнований.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Воспитывать чувства товарищества и взаимопомощи.</li> <li>• Обучить навыкам судейства соревнований по волейболу.</li> </ul>		<p>разделам подготовки, первенство города Лыткарино, первенство области по волейболу .</p>
<b>6.</b>	<b>Посещение соревнований.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Воспитывать дисциплину и умение контролировать свои эмоции.</li> </ul>	<b>5</b>	<p>Контрольные и учебные игры, конкурсы по разделам подготовки, первенство города Лыткарино, первенство области по волейболу.</p>

### **III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА**

#### **УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

*Тема 1. Развитие волейбола в России и за рубежом и его история.*

Развитие волейбола в России. Значение и место волейбола в системе физического воспитания. История возникновения волейбола. Ведущие спортсмены и тренеры.

*Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка.*

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

*Тема 3. Техническая подготовка.*

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки волейболистов. Классификация и терминология технических приемов.

*Тема 4. Тактическая подготовка.*

Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих).

#### *Тема 5. Морально-волевая и психологическая подготовка.*

Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

### **УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

#### *Тема 1. Общая физическая подготовка.*

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками, разновремененно, тоже во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, набивными мячами, палками.

#### *Тема 2. Специальная физическая подготовка.*

Упражнения для развития быстроты движения. Бег с максимальной частотой шагов на месте, и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощениями.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота. Метание волейбольного мяча в цель. Броски мяча в стену и последующей ловлей.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры. Круговая тренировка.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Эстафеты.

#### *Тема 3. Техническая подготовка.*

Техника нападения: стартовые стойки волейболиста, техника перемещений. Техника подачи мяча: нижняя прямая подача, нижняя боковая подача, верхняя прямая подача, верхняя боковая подача, ускоренная подача, верхняя передача, техника передачи мяча в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки), передача снизу, нападающие удары.

Техника защиты: прием подачи, прием мяча с падением, блокирование (подвижное, неподвижное)

#### *Тема 4. Тактическая подготовка.*

Тактика нападения: индивидуальные действия, групповые взаимодействия, командные действия в нападении, функции игроков, взаимодействия игроков внутри линии и между линиями, индивидуальные тактические действия при выполнении вторых передач, нападающий удар, отвлекающие действия при нападающем ударе.

Тактика защиты: индивидуальные действия, групповые взаимодействия, командные действия в защите, функции игроков, индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач, прием нападающего удара, индивидуальные тактические действия блокирующего игрока, индивидуальные тактические действия при приеме подач, прием мяча от сетки.

#### *Тема 5. Организационно-воспитательные мероприятия.*

Инструктаж и соблюдение техники безопасности по правилам поведения в спортивном зале, в раздевалках. Техника пожарной безопасности и действия в чрезвычайных ситуациях. Посещение турниров и матчей с участием спортсменов старшего возраста.

### **IV. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Проведение по программе</b>	<b>Проведение по факту</b>
<b>1</b>	Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом его специфических особенностей. Предупреждение спортивных травм на занятиях волейболом..	1		
<b>2</b>	Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Салки с мячом». Изучение: Верхняя и нижняя передача мяча.	1		
<b>3</b>	Учебная игра.	1		
<b>4</b>	Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета.	1		

<b>5</b>	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите Техника верхней подачи мяча	1		
<b>6</b>	Перемещения в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Учебная игра.	1		
<b>7</b>	Индивидуальные упражнения с мячом на выносливость. Подвижная игра «Вызов номеров».	1		
<b>8</b>	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Техника приема с подачи мяча	1		
<b>9</b>	Учебная игра. Групповые действия в защите.	1		
<b>10</b>	Развитие силы в круговой тренировке. Комбинированная эстафета.	1		
<b>11</b>	Передачи мяча двумя руками снизу, Техника прямого нападающего удара.	1		
<b>12</b>	Групповые действия в нападении. Учебная игра.	1		
<b>13</b>	Значение общей и специальной подготовки спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства. Развитие координации..	1		
<b>14</b>	Индивидуальные упражнения .в защите. Подвижная игра «Салки спиной к щиту»	1		
<b>15</b>	Учебная игра Групповые действия в защите.	1		
<b>16</b>	Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета на выносливость	1		
<b>17</b>	Изучение: Верхняя передача мяча назад за голову.	1		

<b>18</b>	Выбор способа приема в зависимости от направления и силы полета мяча. Групповые действия в нападении. Учебная игра.	1		
<b>19</b>	Индивидуальные упражнения на развитие быстроты .Подвижная игра «Разведчики и часовые». Комплексное упражнение.	1		
<b>20</b>	Изучение Отбивание кулаком через сетку Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	1		
<b>21</b>	Учебная игра.	1		
<b>22</b>	Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета на развитие силы.	1		
<b>23</b>	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите Изучение: Верхняя передача мяча над собой.	1		
<b>24</b>	Выбор способа приема с подачи. Учебная игра.	1		
<b>25</b>	Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю. Костюм игроков. Индивидуальные упражнения с мячом на выносливость. Подвижная игра «Вызов номеров».	1		
<b>26</b>	Верхняя передача мяча назад за голову .Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Бегуны»	1		
<b>27</b>	Учебная игра с заданием.	1		
<b>28</b>	Индивидуальные упражнения на развитие быстроты Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета.	1		
<b>29</b>	Техника верхней подачи мяча на силу Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и	1		

	защите.			
<b>30</b>	Учебная игра. Групповые действия в нападении	1		
<b>31</b>	Развитие силы в круговой тренировке. Подвижная игра «Круговая охота».	1		
<b>32</b>	Техника прямого нападающего удара по ходу. Взаимодействие трех игроков «треугольник».	1		
<b>33</b>	Учебная игра. Командные действия в нападении.	1		
<b>34</b>	Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета.	1		
<b>35</b>	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	1		
<b>36</b>	Учебная игра.	1		
<b>37</b>	Индивидуальные упражнения с мячом на развитие координации Подвижная игра «Волк во рву».	1		
<b>38</b>	Техника верхней подачи мяча на силу в прыжке.	1		
<b>39</b>	Учебная игра. Командные действия в защите	1		
<b>40</b>	Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета .на развитие ловкости.	1		
<b>41</b>	Изучение одиночного блокирования Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	1		
<b>42</b>	Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий.	1		

43	Индивидуальные упражнения с мячом на развитие быстроты. Подвижная игра «Слушай сигнал».	1		
44	Повторение приема с подачи.	1		
45	Учебная игра. Групповые действия в нападении	1		
46	Индивидуальные упражнения с мячом на выносливость. Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета.	1		
47	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Техника прямого нападающего удара по ходу.	1		
48	Командные действия в защите и нападении. Учебная игра.	1		
49	Инвентарь для игры в волейбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий. Индивидуальные упражнения с мячом на развитие быстроты.	1		
50	Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Салки с мячом»	1		
51	Командные действия в защите и нападении.	1		
52	Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета.	1		
53	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	1		
54	Командные действия в защите и нападении. Учебная игра.	1		
55	Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие силы в круговой тренировке.	1		
56	Применение изученных защитных стоек и передвижений.	1		

<b>57</b>	Учебная игра.	1		
<b>58</b>	Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета.	1		
<b>59</b>	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	1		
<b>60</b>	Взаимодействие трех игроков против трех.	1		
<b>61</b>	Индивидуальные упражнения с мячом на развитие координации Подвижная игра «Салки спиной к щиту».	1		
<b>62</b>	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	1		
<b>63</b>	Учебная игра.	1		
<b>64</b>	Характеристика основных приемов техники: перемещения, передача. Индивидуальные упражнения с мячом на развитие координации	1		
<b>65</b>	Сочетание технических приемов. Верхняя передача мяча над собой.	1		
<b>66</b>	Учебная игра. Командные действия в защите и нападении.	1		
<b>67</b>	Индивидуальные упражнения с мячом на выносливость Подвижная игра «Разведчики и часовые».	1		
<b>68</b>	Повторение нижнего приема.	1		
<b>69</b>	Учебная игра. Командные действия в защите и нападении.	1		
<b>70</b>	Сочетание технических приемов. Развитие силы в круговой тренировке. Комбинированная эстафета.	1		



<b>71</b>	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Отбивание кулаком через сетку	1		
<b>72</b>	Групповые действия в нападении	1		
<b>73</b>	Индивидуальные упражнения на развитие скоростной выносливости. Подвижная игра «Бегуны». Повторение ловли и передач.	1		
<b>74</b>	Повторение технических приемов в круговой тренировке.	1		
<b>75</b>	Учебная игра .трех игроков на трех	1		
<b>76</b>	Индивидуальные упражнения на развитие координационных способностей. Комбинированная эстафета.	1		
<b>77</b>	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Верхняя передача мяча над собой.	1		
<b>78</b>	Учебная игра.	1		
<b>79</b>	Режим дня и питания с учетом занятий спортом. Групповые действия в нападении	1		
<b>80</b>	Техника верхней подачи мяча на силу в прыжке.	1		
<b>81</b>	Учебная игра. Групповые действия в защите.	1		
<b>82</b>	Комбинированная эстафета. Индивидуальные упражнения на развитие координации	1		
<b>83</b>	Нижний прием мяча в падении Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	1		
<b>84</b>	Командные действия в защите на страховке.	1		

<b>85</b>	Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Волк во рву». Комбинированная эстафета на развитие ловкости.	1		
<b>86</b>	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Нижний прием мяча в падении	1		
<b>87</b>	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. Командные действия в защите на страховке	1		
<b>88</b>	Комбинированная эстафета. Развитие силы в круговой тренировке.	1		
<b>89</b>	Нижний прием мяча по ходу нападающего удара. Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	1		
<b>90</b>	Учебная игра. Командные действия в защите и нападении.	1		
<b>91</b>	Индивидуальные прыжковые упражнения. Подвижная игра «Слушай сигнал».	1		
<b>92</b>	Применение изученной техники прямого нападающего удара по ходу на выносливость.	1		
<b>93</b>	Учебная игра с заданием.	1		
<b>94</b>	Индивидуальные упражнения на развитие координации. Комбинированная эстафета.	1		
<b>95</b>	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	1		
<b>96</b>	Учебная игра.	1		
<b>97</b>	Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Салки с мячом».	1		

<b>98</b>	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите	1		
<b>99</b>	Учебная игра.	1		
<b>100-101</b>	Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета.	2		
<b>102</b>	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	1		
<b>103-104</b>	Взаимодействие трех игроков «треугольник». Учебная игра.	2		
<b>105</b>	Прием мяча от сетки	1		
<b>106</b>	Верхняя прямая и боковая подача	1		
<b>107</b>	Нападающий удар	1		
<b>108</b>	Учебная игра в волейбол	1		

**V. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**  
**Информационное обеспечение программы методическими видами**  
**продукции, необходимыми для ее реализации**

1. Программа для внешкольных учреждений Министерства просвещения, М. 1986г.
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2004г.  
Раздел 3. *Часть III*. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол.  
(Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2004г).
3. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе», М., «Физкультура и спорт», 1978г.

**Литература для обучающихся**

1. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.- 15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
2. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 1989.
3. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: Физкультура и спорт. 1982.

#### **Дидактические материалы:**

- Карточка упражнений по волейболу.
- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.
- Положение о соревнованиях по волейболу

#### **Методические рекомендации:**

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по волейболу.
- Инструкции по охране труда

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич. Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.
2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич. Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.
3. Внеурочная деятельность учащихся по волейболу, 5-11 классах Г.А. Колоницкий, В.С. Кузнецов, М.В Маслов. Москва, «Просвещение» 2012.

#### **internet-ресурсы**

1. <https://nsportal.ru>
2. <https://multiurok.ru/>