

Ростовская область Азовский район село Александровка
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Александровская средняя общеобразовательная школа
Азовского района

Принята на заседании
Методического совета

Протокол №
От

Утверждаю
Директор МБОУ Александровской СОШ
Дегтярева С.В
Приказ № от «» _____ 2019 г

Рабочая дополнительная
Общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
Волейбол

Количество часов; 315
Возраст обучающихся; 13-17
Срок реализации ; 1 год
Учитель : Гавриков А.А

2019-2020 учебный год

Пояснительная записка

Настоящая рабочая дополнительная общеразвивающая программа волейбол ,направленности «физкультурно спортивной» составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р
- Приказом Минпросвещения от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением главного санитарного врача от 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”»;
- Учебным планом на 2019-2020 учебный год
- Методическая литература; 1.Программа для внешкольных учреждений Министерства просвещения, М. 1986г. 2.Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2004г. п.1.4.2. Спортивные игры. 5 Программный материал по спортивным играм (X-XI классы) Волейбол (юноши и девушки). Часть 111. 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. 4. Хапко В.Е., Белоус В.И. «Волейбол», Киев, «Радянська школа», 1988г. 5. Фурманов А.Г. «Волейбол в школе», Киев, «Радянська школа», 1987г. 6. Фурманов А.Г. «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе» - Изд. 2-е, испр., доп., М., «Физкультура и спорт», 1982г.

Целями дополнительной общеразвивающей программы волейбол направленности « физкультурно- спортивной» является ; сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

Для достижения перечисленных целей необходимо решение следующих задач;

Обучающие: - обучить техническим приёмам и правилам игры; - обучить тактическим действиям; 3 - обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях; - обучить овладению навыками регулирования эмоционального состояния.

Развивающие: - развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта; - развивать совершенствование навыков и умений игры; - развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

Воспитательные: - воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе; - воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи; - воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время; -воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

Актуальность программы «Волейбол» состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем наиболее интересный вид спорта, на занятиях которым можно совершенствовать основные физические качества (выносливость, координацию движений, скоростно-силовые качества), формировать различные двигательные навыки, укреплять здоровье, а также формировать личностные качества ребенка (коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами). Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Программа способствует развитию интереса у учащихся к здоровому образу жизни.

Педагогические технологии:

-учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортигр «волейбол»;

-соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;

-создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Формы организации учебной деятельности:

- групповая;
- игровая;
- индивидуально-игровая;
- в парах;
- индивидуальная;
- практическая;
- комбинированная;
- соревновательная.

Формы контроля ;

зачеты, товарищеские игры, соревнования, беседы, практические занятия.

Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей 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;
- 4 овладеют основами судейства в волейболе;
- вести счет;
- развить следующие качества: улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим

- нагрузкам; повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям
- внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

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

В ходе освоения дополнительной общеразвивающей программы волейбол направленности «физкультурно-спортивной» у обучающихся формируются 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

Содержание программы.

1. Теоретическая подготовка.
2. Практическая подготовка:
 - А) ОФП (общая физическая подготовка);
 - Б) СФП (специальная физическая подготовка);
 - В) Техничко-тактическая подготовка.
3. Соревновательная практика.

Теоретическая подготовка. 1) Состояние и развитие волейбола. Развитие волейбола среди школьников. Соревнования по волейболу для школьников. Оздоровительная и прикладная направленность волейбола. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России. 2) Сведения о строении и функциях организма человека. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом. 3) Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. 4) Основы техники и тактики игры в волейбол. Основы методики обучения волейболу. Понятие об обучении технике и тактике игры. Характеристика средств, применяемых в тренировке. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Общая физическая подготовка. Ловля, броски набивного из стойки волейболиста. Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность, круговые движения кистями, сжатие и разжатие пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями). Многократные волейбольные передачи набивного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. В парах. 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, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

Специально-физическая подготовка. Ловля, броски набивного из стойки волейболиста. Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные

передачи набивного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние 20 до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями). Многократные волейбольные передачи набивного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. В парах. 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, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

Технико-тактическая подготовка.

Техника нападения Перемещения: чередование способов перемещения на максимальной скорости; сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами нападения. Передачи: передача мяча сверху двумя руками на точность («маяки» и т.п.) с собственного подбрасывания (варьируя высоту), посланного передачей: а) первая передача постоянная (2-3 м), вторая - постепенно увеличивая расстояние (3-10 м); б) первая - постепенно увеличивая расстояние, вторая - постоянная; в) первая и вторая - увеличивая расстояние мяча, посылаемого ударом одной руки; из глубины площадки для нападающего удара в зонах 2-4, 4-2, 6-4 на расстояние 6 м; в зонах 5-2, 1-4 на расстояние 7- 8 м; стоя спиной в направлении передачи: встречная передача (после передачи над собой и поворота на 180° (в зонах 2-4 6-4, расстояние 3-4 м), в тройках в зонах: 6-3-2, 6-3-4, 5-3-2, 1-3-4, из глубины площадки - с собственного подбрасывания в зонах 6-2, 6-4 (расстояние 2-3 м); с набрасывания партнера и затем с передачи; с последующим падением и перекатом на спину.

Техника защиты

Прием мяча: сверху двумя руками, нижней и верхней прямой подач, от удара одной рукой в парах и через сетку (стоя на подставке); прием снизу двумя руками нижней подачи, первая передача на точность; верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения; нападающего удара; ; от передачи через сетку в прыжке; снизу одной рукой правой, левой в парах, у сетки, от сетки, сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину, от передачи мяча через сетку, передача в прыжке через сетку; прием подачи; нападающего удара; прием снизу двумя руками с падением и

перекатом в сторону на бедро в парах; прием снизу подачи, нападающего удара; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой) в парах (по заданию), у сетки, от сетки; прием подачи, нападавшего удара; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.

Тактика нападения

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки для нападающего удара, для выполнения подачи и нападающего удара (при чередовании способов); чередование способов подач; подачи верхние на игроков, слабо владеющих навыками приема мяча; вышедших после замены; выбор способа отбивания мяча через сетку нападающим ударом, передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (стоя лицом и спиной к нему); имитация второй передачи и «обман» (передача через сетку) в прыжке; имитация прямого нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку; чередование способов нападающего удара - прямой, перевод сильнейшей, прямой слабой рукой. 2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче - игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зон 4 и 2 в условиях различных по характеру первых и вторых передач; игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 в условиях длинных первых передач; взаимодействие игроков передней и задней линий при первой передаче - игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме мяча в дальней части площадки от подачи и нападающего удара); игроков зон 6, 1 и 5 с игроком зоны 2 при приеме верхних подач для второй передачи, в доигровках - для нападающего удара или передачи в прыжке. 3. Командные действия: система игры через игрока передней линии, и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, спиной (чередование) к нападающему; прием верхней боковой подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной; первая передача для нападающего удара, когда мяч соперник направляет через сетку без удара.

Тактика защиты

Индивидуальные действия: выбор места при приеме подач различными способами, нападающих ударов и обманных передач через сетку в прыжке (чередование); при страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего; выбор способа приема различных способов подач; выбор способа перемещения и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами и обманных действий; выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения; зонное блокирование (выбор направления при ударах из зон 4, 2 и 3 и «закрывание» этого направления). 2. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии - игроков зон 1, 6, 5 между собой

при приеме трудных мячей от подач, нападавших ударов, обманных действий; взаимодействие игроков передней линии. 3. Командные действия: расположение игроков при приеме подач различными способами в дальние и ближние зоны, вторую передачу выполняет игрок зоны 3 и 2; расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 4; то же, но в зонах 3 и 2 (чередование этих двух вариантов); системы игры: расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом вперед» (чередование групповых действий в соответствии с программой для данного года обучения); переключение от защитных действий к нападающим - со второй передачи через игрока передней линии.

№ урока	Наименование разделов и тем	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий) по теме	Дата проведения	
			План	Факт
1	Техника безопасности на занятиях секции волейбола	беседа		
2	Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу.	беседа		
3	ОФП и СФП	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.		
4	Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.	<i>Перемещения и стойки:</i> сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами		
5	Прием. Передача Подача мяча	Передач мяча двумя руками сверху на месте в тройках. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.		
6	Прием. Передача Подача мяча	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений в парах. Передачи сверху у стены. Верхняя прямая подача. Отработка приема мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол		
7	Прием. Передача Подача мяча	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	Прием. Передача Подача мяча	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол	
9	Прием. Передача Подача мяча	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол	
10	Прием. Передача Подача мяча	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.	
11	Прием. Передача Подача мяча	Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	
12	Прием. Передача Подача мяча	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол	
13	Прием. Передача Подача мяча	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	
14	Прием. Передача Подача мяча	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в	

		зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в в волейбол.	
15	Прием. Передача Подача мяча	Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, . Учебно – тренировочная игра в волейбол	
16	Нападающий удар. Блокирование	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	
17	Нападающий удар. Блокирование	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	
18	Нападающий удар. Блокирование	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	
19	Тактика игры в нападении	Индивидуальные тактические действия в нападении. Отработка передач из зоны3 для нападения. . Учебно – тренировочная игра в волейбол.	
20	Тактика игры в нападении	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра с заданиями.	
21	Тактика игры в нападении	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	
22	Тактика игры в нападении	Командные тактические действия в нападении	

		через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями	
23	Тактика игры в защите	Система игры в защите «углом вперед».с пассующим из 3 зоны Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	
24	Освоение техники передвижений	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)	
25	Освоение техники передвижений	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.	
26	Освоение техники передвижений	Перемещения. Прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приёмами.	
27	Освоение техники приемов и передач мяча	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике; Учебная игра	
28	Освоение техники	Развитие физических качеств: силы, быстроты,	

	передвижений	прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. передачи в стену; на точность с собственного подбрасывания и партнёра. Учебная игра	
29	Освоение техники передвижений	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2) Учебная игра	
30	Освоение техники передвижений	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Учебная игра	
31	Освоение техники передвижений	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; Учебная игра	
32	Освоение техники передвижений	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; Учебная игра	
33	Освоение техники передвижений	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия	

		волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи. Учебная игра	
34	Освоение техники передвижений	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; Учебная игра	
35	Освоение техники передвижений	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; Учебная игра	
36	Освоение техники передвижений	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: сочетание стоек и перемещений, способов перемещений Учебная игра	
37	Освоение техники подачи мяча и приема подач.	Приём подачи. Подающие поочередно подают мяч. На противоположной стороне площадки игроки принимают мяч к сетке в зону 3. В зоне 3 игрок отбивает мяч через сетку. Выполнив предварительно передачу над собой. После 3-4 подач принимающие смещаются по кругу. Учебная игра	

38	Освоение техники подачи мяча и приема подач.	<p>Перемещение игроков при подаче и приёме мяча.</p> <p>Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; Нижняя прямая (боковая); в стену - расстояние 6-9м, отметка на высоте 2м. Учебная игра</p>	
39	Освоение техники подачи мяча и приема подач.	<p>Перемещение игроков при подаче и приёме мяча.</p> <p>Стойки основная, низкая; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом. Нижняя прямая (боковая); через сетку — расстояние 6м, 9м;</p> <p>Учебная игра</p>	
40	Освоение техники подачи мяча и приема подач.	<p>Перемещение игроков при подаче и приёме мяча.</p> <p>Стойки основная, низкая; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Нижняя прямая (боковая); из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.</p> <p>Учебная игра</p>	
41	Освоение техники подачи мяча и приема подач.	<p>Приём подачи</p> <p>Передача мяча двумя руками сверху на месте.</p>	

		Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра	
42	Освоение техники подачи мяча и приема подач.	Приём подачи Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра	
43	Освоение техники подачи мяча и приема подач.	Приём подачи Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра	
44	Освоение техники подачи мяча и приема подач.	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра	
45	Освоение техники подачи мяча и приема подач.	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра	
46	Освоение техники подачи мяча и приема подач.	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3	

		с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра	
47	Освоение техники подачи мяча и приема подач.	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра	
48	Освоение техники подачи мяча и приема подач.	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра	
49	Освоение техники подачи мяча и приема подач.	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра	
50	Освоение техники подачи мяча и приема подач.	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра	
51	Освоение техники подачи мяча и приема подач.	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра	
52	Освоение техники подачи мяча и приема подач.	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра	
53	Освоение техники подачи мяча и приема подач.	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра	
54	Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	Атакующие удары. Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; удар через сетку, подброшенному партнером; удар с передачи. Учебно – тренировочная игра	

55	Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	<p>Атакующие удары.</p> <p>Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; удар через сетку, подброшенному партнером; удар с передачи.</p> <p>Учебно – тренировочная игра</p>	
56	Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	<p>Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра</p>	
57	Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	<p>Нападающий удар с поворотом туловища</p> <p>Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра</p>	
58	Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	<p>Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование.</p> <p>Учебно – тренировочная игра</p>	
59	Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	<p>Упражнения на развитие прыгучести.</p> <p>Прыжковые упражнения с отягощениями и без них.</p> <p>Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо. Прямой нападающий</p>	

		удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра	
60	Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	Упражнения на развитие прыгучести. Прыжковые упражнения с отягощениями и без них. Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра	
61	Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	Упражнения на развитие прыгучести. Прыжки из глубокого приседа. Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу; с продвижением вперед; на одной ноге; в приседе; высоко поднимая бёдра). Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра	
62	Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	

	защитных действий	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра	
63	Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра	
64	Овладение тактикой игры в нападении.	Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Учебно – тренировочная игра	
65	Овладение тактикой игры в нападении.	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. Учебно – тренировочная игра	
66	Овладение тактикой игры в нападении.	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	
67	Овладение тактикой игры в защите	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. Учебная игра	
68	Овладение тактикой игры в защите	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. Учебная игра	
69	Нападающий удар. Блокирование	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая	

		передача из зоны 3 в зоны 2, 4	
70	Нападающий удар. Блокирование	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	
71	Нападающий удар. Блокирование	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	
72	Нападающий удар. Блокирование	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол	
73	Нападающий удар. Блокирование	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4	
74	Нападающий удар. Блокирование	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	
75	Нападающий удар. Блокирование	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	
76	Нападающий удар.	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача	

	Блокирование	в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол	
77	Нападающий удар. Блокирование	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование.	
78	Нападающий удар. Блокирование	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование.	
79	Нападающий удар. Блокирование	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование.	
80	Нападающий удар. Блокирование	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование.	
81	Нападающий удар. Блокирование	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	
82	Тактика игры в нападении	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника	
83	Тактика игры в нападении	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника	
84	Тактика игры в нападении	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам.	

		Неожиданные передачи мяча на сторону соперника Учебно-тренировочная игра в волейбол.	
85	Тактика игры в нападении	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника	
86	Тактика игры в нападении	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника Учебно-тренировочная игра в волейбол.	
87	Тактика игры в нападении	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника Учебно-тренировочная игра в волейбол.	
88	Тактика игры в нападении	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	
89	Тактика игры в нападении	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков.	
90	Тактика игры в нападении	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков.	
91	Тактика игры в нападении	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения	

		позиций игроков. Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями	
92	Тактика игры в нападении	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков.	
93	Тактика игры в нападении	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями	
94	Тактика игры в нападении	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков.	
95	Тактика игры в нападении	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков	
96	Тактика игры в нападении	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями	
97	Тактика игры в нападении	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков.	
98	Тактика игры в нападении	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями	
99	Тактика игры в нападении	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением	

		позиций игроков.	
100	Тактика игры в нападении	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	
101	Тактика игры в защите	Система игры в защите «углом вперед». Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями.	
102	Тактика игры в защите	Система игры в защите «углом вперед». Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями.	
103	Тактика игры в защите	Система игры в защите «углом вперед». Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями.	
104	Тактика игры в защите	Система игры в защите «углом вперед». Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями.	
105	Тактика игры в защите	Система игры в защите «углом вперед». Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями.	

Аннотация «Волейбол»

Программа составлена для обучающихся 5-11 классов. Срок реализации 1 год. Количество часов 315.

Цель программы: формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; использование средств игры в волейбол для укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями в организации здорового образа жизни

Задачи программы :

Личностные - укрепление здоровья учащихся, приобщение их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействие гармоническому, физическому развитию. Формирование здорового образа жизни средствами игры в волейбол. Воспитание гармонично-развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.

Метапредметные - воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций. Развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков. Воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Образовательные - Умение владеть элементарными навыками техники игры в волейбол. Знание правил игры. Развитие физической активности и психологическая подготовка. Укрепление и сохранение здоровья, развитие специальных психофизических качеств (реакция, внимание, мышление), т.к. в процессе занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, воспитываются физические и морально-волевые качества. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Содержание программы.

1. Теоретическая подготовка.
2. Практическая подготовка:
 - А) ОФП (общая физическая подготовка);
 - Б) СФП (специальная физическая подготовка);

В) Техничко-тактическая подготовка.

3. Соревновательная практика.